



Buddhista Meditáció Központ

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

XIV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2013. FEBRUÁR

*Egyetlen gyertya
fénye elüzi
évezredek sötétjét.*

Teremtsünk
**1%-kal
fényesebb
jövőt!**

Missziónk a
meditáció szellemi
kultúrájának
meghonosítása
hazánkban

Technikai számunk:

0059

További információt
a 2. oldalon olvashatsz.

Honlap: <http://buddha-tar.hu>
E-mail: kagyu.center@gmail.com

VENDÉG LÁMÁK A KÖZPONTJAINKBAN

KHENPO TASHI RINPOCSE

február 20-21., 23-24.

DUPSING RINPOCSE

május 17-18-19.

**CSÖ LÁMÁK MAGYARORSZÁGON,
TSEWONG SITAR RINPOCSE, ÉS LÁMA JINPA**
június elején

LÁMA TONY DUFF

július közepén

További információt a 3. oldalon olvashatsz.

BUDDHA EREKLYÉK 2013 PÉCS, KOMÁROM

Buddha és számos jelentős buddhista mester hamvai között
gyöngyökhöz hasonló gyönyörű kristályokra bukkantak.

Természettudományos szempontból sem keletkezésükre, sem
időnként tapasztalható szaporodásukra nincs magyarázat.

Mintegy 1000 ereklyéből álló kivételes gyűjtemény azonban
2001 óta utazik a világ körül, s immár több száz nagyváros-
ban (Washington, Los Angeles, London, Párizs, Moszkva stb.)
mutatták be. 2006-ban itt volt Budapesten, és a kiállítás két
napja alatt rekordszámú 11.000, 2008-ban a SYMA csarnok-
ban 14.000 ember látta.

A kiállítás-sorozat célja, hogy egyedülálló lehetőséget bizto-
sítson bárkinek, hogy megtapasztalhassa a szent ereklyék
áldását, a belőlük áradó legmagasabb rendű finom szellemi
energiát, boldogságot, békét, harmóniát és jólétet.

Pécs: 2013. március 9-10.
Komárom: 2013. március 16-17.

LÁMA CSÖPEL: MEGVILÁGOSULT MUNKA AZ ÉRZELMEKKEL

Részlet az azonos című könyvből.

„A figyelmességet sokféle módon lehet gyakorolni, mert az is figyelmesség, ha szünet nélkül csak a magunk javát nézzük – tehát a figyelmesség önmagában még nem jelzi gyakorlásunk motivációját. A figyelmesség csak egy módszer. A meditáció útján a saját elménkkel dolgozunk. Megtapasztaljuk, hogy az elménk jelenleg kezelhetetlen állapotban van, önkényesen csapong.”

„Ha figyelmességgel akarunk foglalkozni, a saját elménk megismerésével kell kezdenünk. A meditációban tudjuk tetten érni az elménk csapongását. A tettenérés gyakorlatilag már egy megismerés, a megismerés pedig már egyfajta megszelídítés. Amikor kezdjük látni, hogyan is működik a csapongó elme, akkor már egy kicsit meg is fogjuk. Ez olyan, mint amikor egy kutyát meg akarunk szelídíteni. Először

is meg kell ismerni a viselkedését, a szokásait, és akkor tudunk vele dolgozni.

A figyelmesség útja így működik. Először is kezdünk az elménkkel ismerkedni. Látjuk a csapongását, a szokásait, az erős érzelmeket, amik nagyon könnyen elvisznek bennünket. Az egyik emberben erősebb a harag, a másokban az irigység, a harmadikban a vágy, a ragaszkodás, van, akiben pedig a tunyaság. Mindenkiben kicsit mások az uralkodó szokások, és amikor megismertük a ránk leginkább jellemzőket, akkor már valamennyire kezdjük is kézbe ragadni önmagunkat. Amikor önmagunkról van már valami fogalmunk, úgy nem vagyunk teljes mértékben a csapongó elménk rabszolgái, és ezért már valamilyen szinten tudunk bánni magunkkal, akkor lassan képesek leszünk a következő lépésre. Már nem szükséges teljes mértékben csak magunkkal foglalkozni, hanem lesz fölösleges energiánk és képességünk arra, hogy másokkal is foglalkozzunk.”

A könyv megvásárolható a boltjainkban!

KEDVES BARÁTAINK!

Nagy köszönetet szeretnénk mondani mindenkinek, aki az elmúlt évben is támogatta Egyházunkat adója 1%-val.

Miért fontos ez a fajta támogatás a Közösségünknek? Ez a felajánlás nem kerül pénzbe a támogatónak, ugyanakkor nagyon nagy összeg az Egyháznak, amiből fedezi a magas rezszi költségeket, folytatja a Tara templom építési munkálatait, fenntartja az ingyen látogatható Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkot, Dharma könyveket ad ki, a Karmapa Ház költségeinek egy részét is ebből fizeti, stb.

Például a tari vagy a Baross utcai programokon való részvétel díjait azért tudjuk ezen a szinten tartani, mert a rezszi költségeket csak részben kell fedeznünk a programdíjból. Az 1%-os adófelajánlás összegéből tudunk a programok költségeihez hozzájárulni.

Tehát még egyszer, köszönet mindenkinek aki tavaly részt vett az információ terjesztésében, aki felajánlotta az adója 1%-át, és mindenkinek előtt Tiszteletreméltó Láma Csöpelnek, akinek a vezetésével Közösségünk folyamatos növekedésben és fejlődésben van.

De ne feledjük, újra közeleg az adóbevallás napja, és akkor újra megtehetjük eme felajánlást, mert ezzel azt is megjelöljük, hogy milyen irányt szeret-

nénk adni az életünknek, milyen értékrendet támogatunk, milyen világot szeretnénk.

Ha nem rendelkezünk az adónk 1%-ról, akkor az benn marad az állami költségvetésben.

Az alábbi adatok szükségesek a kitöltéshez, ezeket adjátok oda az adóbevallást készítő könyvelőnek, vagy írjátok rá az 1%-os formanyomtatványra:

Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség
Technikai szám: 0059

Egyházunk alapítványának adatai:

Tiszta Fény Alapítvány

Adószám: 19703660-1-41

Minden adomány nagy megbecsülésnek örvend!

Az ébredés szelleme
Szülessen meg azokban
Kikben nem született meg,
Akikben megszületett
Soha meg ne gyengüljön
mindig csak erősödjön!

Honlap: <http://buddha-tar.hu>

E-mail: kagyu.center@gmail.com

Tel: 06-30-520-7070

VENDÉG LÁMÁK A KÖZPONTJAINKBAN



Khenpo Tashi Rinpoche

*február 20-21.,
23-24.*

1963-ban született Ladakhban. 6 éves korában a Lamayuru kolostor növendéke lett, 9 évesen avatták szerzetessé a Yungdrung Tharpa Ling kolostorban.

A szertartások és dharma-szövegek komoly tanulmányaiba kezdett, valamint kiváló tanítók és khenpók szellemi vezetésével tanulmányozta a buddhista filozófiát.

Őszentsége Drikung Kyabgön Chetsang áldásával Khenpo Tashi Rinpoche jelenleg Al-mora elvonulási központjának a vezetője. Világos és egyszerű tanításai, valamint a tibeti asztrológia terén szerzett nagy tudása miatt Khenpo Tashi nagy tiszteletnek örvend tanítványai körében.

Nagy örömünkre szolgál, hogy Rinpoche elfogadta meghívásunkat, és a tavasz folyamán meglátogat bennünket. Meghatalmazást, tanításokat fog adni, és gyógyító szertartásokat tart majd.



Dupsing Rinpoche

május 17-18-19., Tar

1981-ben született Indiában. 4 éves korában saját kérésére a közeli kagyü kolostorban szerzetes lett. Nem sokkal ezután Shamar Rinpoche elismerte, mint a korábbi Dupsing Rinpoche inkarnációját. Számos mester mellett tanult, illetve iskolai tanulmányait Indiában, és Cambridge-ben végezte. Évente kétszer körbeutazza a világot, tanításokat és beavatásokat ad szinte minden kontinensen.

Nagy örömünkre szolgál, hogy Rinpoche elfogadta meghívásunkat, és Taron fog tanításokat adni.



Cső lámák Magyarországon

Láma Tsewang Sitar Rinpoche és Láma Jinpa
június elején

Kivételes szerencsében van részünk, hogy két magas rangú Cső láma, a bhutáni Láma Tsewang Sitar Rinpoche, és az amerikai Láma Jinpa központunkba érkezik, és meghatalmazást, tanításokat ad, valamint gyógyító Cső szertartásokat tart. A lámák várhatóan *június elején* érkeznek 7-10 napra Tarra és a Karmapa Házba!



Láma Tony Duff

július közepén

Elsősorban fordítói munkásságáról ismert. Megalapítója a Nalanda Translation Committee-nek valamint a Padma Karpo Translation Committee-nek. Igen jól képzett tanító a tibeti buddhizmus gelug, kagyü és nyingma iskoláiban egyaránt. Tanítványa a néhai Csögyam Trungpa Rinpoceé, illetve az egyik legnagyobb tibeti Dzogcsen mesternek, Ontrul Tenpa'i Wangcsuk-nak, aki hagyományvonalának teljes átadásában részesítette, köztük egy teljes terma-tanításban is, valamint felruházta őt azok átadási jogával.

Nagy örömünkre szolgál, hogy Láma Tony Duff megerősítette, hogy elvonulást és tanítássorozatot tart idén nyáron központjainkban. A tervek szerint Láma Tony Duff július közepén Taron egy 1 hetes elvonulást fog vezetni, ami Budapesten a Karmapa Házban folytatódik egy újabb 1 hetes „városi elvonulással” (hétközben esti, hétvégén egész napos tanítássorozattal, gyakorlással).

KARMAPA HÁZ TAVASZI ÉS NYÁRI PROGRAMJAI LÁMA CSÖPELLEL KÉTHETENTE SZOMBATON ÉS VASÁRNAP

KÉTHETENTE SZOMBATON
MÁRC 2., 23.
ÁPR. 6., 20.
MÁJ. 4., JÚN. 1.,15.

KÉTHETENTE VASÁRNAP
MÁRC. 3., 24.
ÁPR. 7., 21.
JÚN. 2.,16.

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.

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 Csenrézi 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

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	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
9-10. szo.-va.		Erekllye kiállítás	Pécs	
16-17. szo.-va.		Erekllye kiállítás	Komárom	
23. 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
24. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

Április	Óra	Téma	Hely	Tanító
1. hé.		Húsvéti ünnepség	Tar	
6. 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
7. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
13-14. szo.-va.		Lodzsong hétvége	Tar	
20. 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
21. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

Május	Óra	Téma	Hely	Tanító
4. 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
5. va.		Anyák Napi ünnepség	Tar	
10. pé.		1. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
11. szo.		1. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
12. va.		2. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
13. hé.		2. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
14. ke.		3. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
15. sze.		3. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
16-17-18. csü.-pé.-szo.		Tanítás	Tar	Dupsing Rinpoce
16. csü.		4. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
17. pé.		4. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
18. szo.		5. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
19. va.		5. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
20. hé.		6. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
21. ke.		6. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
22. sze.		7. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
23. csü.		7. Nyungne 2. nap	Tar	Láma Csöpel
24. pé.		8. Nyungne 1. nap	Tar	Láma Csöpel
25. szo.		8. Nyungne 2. nap – Szaka dava	Tar	Láma Csöpel

Szaka Dava dücsen, (szanszkrit: veszák), a születés, megvilágosodás, parinirvána ünnepe. Az egyes nyungnekön való részvétel lehetséges. Ilyenkor a Nyungne előtti nap estéjén kell megérkezni.

Június	Óra	Téma	Hely	Tanító
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	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - 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

Július	Óra	Téma	Hely	Tanító
1-5. hé.-pé.		Nyári tábor	Tar	
6. szo.		Dalai Láma születésnap ünnepség	Tar	
11-12. csü.-pé.		Nyungne meditáció – Csötrül Dücsen	Tar	Láma Csöpel

Csodák ünnepe: Az első tibeti holdhónap teliholdja, tibetiül: Csötrül Dücsen. Az év első tizenöt napja annak a tizenöt napnak az ünneplése, amikor Buddha minden nap más csodát mutatott be azért, hogy jövőendő tanítványai érdemeit és odaadását növelje.

Augusztus	Óra	Téma	Hely	Tanító
17-18. szo.-va.		Ereklje kiállítás	Tar	
31. szo.	10.00-12.00	Tudatos jelenben lét	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel

Szeptember	Óra	Téma	Hely	Tanító
1. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
14. szo.	10.00-12.00	Tudatos jelenben lét	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
15. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
28. szo.	10.00-12.00	Tudatos jelenben lét	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
29. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

Október	Óra	Téma	Hely	Tanító
12. szo.	10.00-12.00	Tudatos jelenben lét	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
13. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
19-20. szo.-va.		Tudatépítés hétvége	Tar	Láma Csöpel
26. szo.	10.00-12.00	Tudatos jelenben lét	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
27. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

November	Óra	Téma	Hely	Tanító
1. pé.		Fény ünnepe	Tar	
2. szo.		Fény ünnepe	Karmapa Ház	Láma Csöpel
9. szo.	10.00-12.00	Tudatos jelenben lét	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsang - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
10. va.	8.00-9.00	Tara meditáció	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
23-24. szo.-va.		Nyungne meditáció – Lha Bab Dücsen	Tar	Láma Csöpel

A kilencedik tibeti holdhónap 22. napja. Buddha Sákjamuni alászállása az istenek birodalmába.

SZÁLLÁS- ÉS ÉTKEZÉSI DÍJAK

A budapesti programokon:

Csöpel Láma tanításai

javasolt minimum felajánlás: 1 000 Ft

Szállás (Csillaghegyen): 2 000 Ft

Étkezés (ebéd, Karmapa Házban): 600 Ft

A meditációk szabadon látogathatók.

Tari programokon:

Lodzsang hétvége: 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)

Nyungne meditáció: 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)

NYOLC NYUNGNE

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 háttartalan 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.

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!

MESE:

MI AZ ERŐSEBB, A KEMÉNY VAGY A LÁGY?

Egyszer egy bölcslet megkérdeztek a tanítványai:

– Mester, magyarázza el, mi az erősebb, a kemény vagy a lágy?

Az idős ember válaszul nevetve kinyitotta a száját – egy foga sem volt.

A kemény fogak már rég kihullottak, ám a lágy nyelv teljes épségben megvolt.

Részlet az Igazmondó tükör c. könyvből.

KÖNYVAJÁNLÓ: A GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ

A gyógyító meditáció gyakorlatait bárki végezheti. Nem buddhista meditáció, hanem a tudatépítés módszere. A tudatépítés az emberiség vallások fölött álló ősi hagyománya. A belső szellemi fejlődés útja, amelynek

a lényege, hogy a tudat képezhető, fejleszhető, építhető ugyanúgy, ahogy a testünk is építhető, fejleszhető, erősíthető. Ez az időtlen idők óta élt mesterek nagy fölismerése.

A gyógyulás feltétele az, hogy közelebb jussunk a természethez. Amikor természetéről beszélünk, akkor nem csak a külső természetéről, hanem a belső természetéről, a tudat természetéről is beszélünk. Ez a természetes állapot a szavakon és fogalmakon túli, tökéletesen megfoghatatlan, dinamikus harmónia.

A gyógyító meditációban fénytelgyógyítunk. Minden jelenség fénytermészetű, így a testünk, a környezetünk tárgyai és a tudat is fénytermészetűek. Minden a világon – függetlenül attól, hogy külső vagy belső jelenségként nyilvánul meg – nem más, mint oszthatatlan ragyogás. A fény, végtelensége mellett, a tisztaságot is jelenti. Fénytel dolgozni a meditációban nagyon hatékony módszer arra, hogy a tudat kicsinyes, ragaszkodó, beszűkült szokásait föloldjuk. Amikor a fény gyógyító energiájával dolgozunk, a határtalansággal, a végtelenséggel dolgozunk. Ezen a módon egy teljesen újfajta életérzéshez és gondolkodásmódhoz szoktatjuk magunkat.

Megvásárolható boltjainkban! 192 oldal, 3500 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, Őszentsége Karmapa képviselője.

Rezidens tanító: Tiszteletreméltó Láma Csöpel.

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR EMLÉKPARK ÉS MEDITÁCIÓ KÖZPONT

Tar, 3073 (Nógrád megye)

Tel.: +36 32 470 535

Budapest–Népstadion autóbusz-pályaudvarról a Salgótarjáni vagy az Ózd-Bátonyterenyi járással 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.: 06 20 6655 623

KARMA DÖNDRUB LING

Pécs, 7628 Csapó J. u. 8.

Ügyvivő: Körző Csaba, Tel.: 06 70 5099 395

KARMA SEDRUB CSÖLING

Románia, Jud. Covasna, **Kézdivásárhely**

Művelődési Központ (Vigadó)

Ügyvivő: Demeter Barna

Tel.: 07 27 731 323

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

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 dákinítánc

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

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!

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