

# 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

XV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2014. JANUÁR



Kérjük, adományozzon  
**A TEMPLOM  
FŐLÉPCSŐJE**  
és  
**A NÉGY NAGY  
VÉDELMEZŐ KIRÁLY  
FALA**  
megépítésére!

Részletek a 3. oldalon.

Egyetlen gyertya fénye  
elüzi évezredek sötétjét.

Teremtsünk

**1%-kal  
fényesebb  
jövőt!**

Misszióink a meditáció  
szellemi kultúrájának  
meghonosítása  
hazánkban

Technikai számunk:

**0059**

További információt  
a 2. oldalon olvashatsz.

**TIBETI HOLDÚJÉV**  
2140 víz-kígyó év

**Karmapa Ház, Budapest:**  
2014. március 2. vasárnap

**Szabadító Buddha Anya  
Templom, Tar**  
2014. március 9. vasárnap  
részleteket lásd a 7. oldalon

**TARA TEAHÁZ  
NYITVATARTÁS  
VÁLTOZÁSA**

Hétfő szünnap!  
Kedd-vasárnap 10.00-17.00

részleteket lásd a  
<http://buddha-tar.hu>  
honlapon

**TELEKOCSI  
SZOLGÁLTATÁS**

Telekocsi szolgáltatásunk célja, hogy egyszerűbbé és költséghatékonyabbá tegyük azok uazását akik Központjaink programjait látogatják.

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

## LÁMA CSÖPEL: TISZTA SZEMLÉLET

Részlet az azonos című könyvből.

„A tibeti buddhizmusban a buddhizmus három útja együtt működik, ezért nevezik trijána – azaz három út – buddhizmusnak. Hasonlatos ez egy ház építéséhez: először az alapot kell megépíteni – ez a keskeny út, a hinajána –, amelyre ráépül a földszint – a széles út, a mahajána –, az emelet pedig – a gyémántút, a vadzsrajána – az alapra és a földszintre épül, tehát a három út szorosan összefügg. Az első lépésnél, a keskeny útnál a fő feladatunk a ragaszkodással és vágyakkal dolgozni. A második lépésnél, a széles útnál pedig a fő

feladat a haraggal, az ellenszenvvel és a gyűlölettel folytatott munka.

A széles úton végzett gyakorlásunk első számú nyersanyaga tehát a gyűlölet. Elsősorban erre kell figyelni, ezzel dolgozunk. A gyűlölet fő ellenszere a tiszta szemléletből táplálkozó igazi türelem, valamint a szeretet, ami a türelem továbbfejlesztése. Végző soron a szeretet a gyűlölet ellenszere. A szeretethez fokozatosan jutunk el. Az első lépés a tiszta szemléleten alapuló türelem kifejlesztése, a mások elfogulatlan elfogadása, majd megbecsülése, tisztelete és végül szeretete. Ezért most a fő feladatunk a türelemmel folytatott munka.”

A könyv *megvásárolható a boltjainkban!*

# 1+1%

## 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 szeretnénk 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: [kagyü.center@gmail.com](mailto:kagyü.center@gmail.com)  
Tel: 06-30-520-7070

*Szabadító Buddha Anya templomát idáig kizárólag adományokból és felajánlásokból építettük!  
Tereptsünk együtt új világot jószívvel, lélekkel!*



Kérjük, adományozzon  
**a Templom fölépcsője és  
a Négy Nagy Védelmeső Király fala**  
megépítésére!



**Kérjük, legyen támogatója a Szabadító Buddha Anya Templom további építésének!**

A Szabadító Buddha Anya Temploma az összes lény boldogságáért épül, tekintet nélkül faji, nemzeti, vallási, világnézeti vagy egyéb elkötelezettségre, építése ezért felbecsülhetetlen jótétemény mindannyiunk számára, akik csak részt veszünk benne, akár munkánkkal, akár felajánlásunkkal. Ilyen alkalom csak egyszer adódik egy életben! Egyedülálló lehetőség ez az érdemhalmozásra, amely elkövetkező életeinkre is jótékonyan kihat.

Templomunk megvalósulása a nagylelkű adományozók ezreinek köszönhető, akik pénzadományokkal, téglajegy váltással és munkájuk felajánlásával biztosították felbecsülhetetlen hozzájárulásukat. Buddha tanítása szerint, a nagylelkű adás a jelenben, megalapozza a jövőbeni jólétünket ebben az életünkben, és a következőkben is.

2011-ben történt felszentelése óta emberek ezrei részesültek e kiapadhatatlan szellemi-lelki erőforrás áldásaiban. Legyen ez a tény ékesszólo köszönet minden adományozó és támogató számára!

**Az építkezés következő fontos lépése a Templom fölépcsőjének a megépítése, valamint a környezet parkosítása. A fölépcső aljánál a tibeti hagyományt követve felépítjük a Négy Nagy Védelmeső Király falát, amely 6m x 3m-es lesz, a Királyok művészi ábrázolásával, és díszes tetővel. A fölépcső két szintes, 5m széles lesz, a monumentális betonlépcsőhöz felvezető tereplépcső járólappal lesz kikövezve. A Templom és a lépcső környezete parkosítva lesz.**

E nagy jelentőségű projekt megvalósulásához szükség van az Ön hozzájárulására is. Válgjon Ön is részesévé e korszakalkotó jótéteménynek! Tereptsünk együtt új világot jószívvel, lélekkel!

**Adományozzon Ön is jótékonyági téglajegy váltásával!**

*Taron, a Templom előtt téglajegyvet válthat. A kiválasztott téglára/téglákra ráírhatja a nevét, szerettei nevét, vagy jókívánságát. Az Ön tégláját beépítjük a Négy Nagy Védelmeső Király falába, illetve a lépcső mellvédjébe. Az adományozó az ajándékboltban emléktárgyat kap, és beírhatja nevét az adományozók albumába, amely az új templomunkban kerül elhelyezésre. Így jószívű nagylelkűsége közvetlen formát öltve válik a Végtelen Szeretet és Bölcsesség Templomának részévé, és szolgálja minden lény javát.*

**Köszönjük segítségét, nagylelkű felajánlása nagy megbecsülésben részesül.**

**Építsünk együtt templomot jószívűből és lélekből!**

**Felajánlását átadhatja személyesen:**

**Budapest: a Karmapa Házban – VIII. Baross u. 80, 22-es kapucsengő**

**Taron: a Tara Teaházban – Tar, Nógrád megye, Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark**

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

További felvilágosításért kérjük forduljon hozzánk személyesen, vagy telefonon: Balogh Zsolt 0630 921 4567, vagy tekintse meg honlapunkat: [www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)

Támogassa Egyházunkat – adója 1%-ának átutalásával – úgy, hogy az Önnek semmibe sem kerül!

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség

Adó 1% technikai szám: 0059

## KARMAPA HÁZ PROGRAMJAI LÁMA CSÖPELLEL KÉTHETENTE SZOMBATON ÉS VASÁRNAP

### KÉTHETENTE SZOMBATON

márc. 1., 22., ápr. 5., 26., máj. 3., 17., 31., szept. 6.,  
20., okt. 4., 18., nov. 1., 15., dec. 6., 20.

#### LÁMA CSÖPEL: TUDATOSSÁG MINDEN NAP 10.00–12.00

Saját szellemünk igaz természete megismerésének ösvénye a meditáció. A shine meditáció alatt a gyakorló csendben ül és a szellemét is hagyja lecsendesedni. Amikor egy pohár zavaros víz kavarást abbahagyjuk, a szennyeződés leülepszik, és a víz tiszta természete fokozatosan megmutatkozik. A shine meditációban megtanuljuk, hogyan lehet a szellem folyamatos kavarást abbahagyni.

*Ajánlott minimum felajánlás: 1 000 Ft alkalmanként*

#### LÁMA CSÖPEL: LODZSONG A SZELLEM KÉPZÉSE HÉT PONTBAN 14.00–16.00

A Szellem Képzése egyike a tibeti mesterek által őrzött 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.

*Ajánlott minimum felajánlás: 1 000 Ft alkalmanként*

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

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

*Belépő : pénzadomány, vagy gyümölcs, sütemény.*

#### 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)

### KÉTHETENTE VASÁRNAP

március 2, 23. ápr. 6., 27., máj. 4., 18., jún. 1.,  
szept. 7., 21., okt. 5., 19., nov. 2., 16., dec. 7., 21.

#### 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. Tudat-állapotunk 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.*

**Láma Csöpel folytatja korábban megkezdett tanítássorozatát. A tanításokra bárki csatlakozhat, azok is, akik nem vettek részt a korábbiakon.**

„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

## KARMAPA KULTURÁLIS ÉS MEDITÁCIÓ KÖZPONT RENDSZERES NAPI PROGRAMJA

Budapest, VIII. ker. Baross utca 80. (22. kapucsengő)

<b>Időpont</b>	<b>Óra</b>	<b>Meditáció</b>	<b>Leírás</b>
Hétfő	17.45-18.30	Közös teázás	Közös tea felajánlás, beszélgetés.
	18.00-18.30	<b>Ca-Lung meditáció</b>	A Ca-Lung tibeti energia jóga gyakorlatán kizárólag csak azok vehetnek részt, akik megkapták az ehhez szükséges átadást!
	18.30-20.00	<b>Lodzsong meditáció</b>	A Szellem Képzése egyike a tibeti mesterek által őrzött 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 bódhiszattvákgyakorlatát, amely által márszámtalan lény világosodott meg.
Kedd	18.00-19.00	<b>Ca-Lung meditáció</b>	A Ca-Lung tibeti energia jóga gyakorlatán kizárólag csak azok vehetnek részt, akik megkapták az ehhez szükséges átadást! (Hosszabb verzió, több meditációval)
	19.00-19.40	<b>Cső meditáció</b>	A vágás gyakorlata.
	19.40-20.00	<b>Dévacsen mönlam</b>	Kívánság ima a Dévancsenbe való születésért.
Szerda	18.00-19.00	<b>Csenrézi meditáció</b> , benne <b>Padmaszambava - Dákinitánc</b>	Erről a 4. oldal alján olvashatsz részleteket.
	19.00-19.45	Közös vacsora	
Csütörtök	17.00-17.40	<b>Cső meditáció</b>	A vágás gyakorlata.
	18.00-19.00	Közös vacsora	Közösen elfogyasztunk egy tál meleg levest vagy ételt, beszélgetés.
	18.30-19.00	<b>Ca-Lung meditáció</b>	A Ca-Lung tibeti energia jóga gyakorlatán kizárólag csak azok vehetnek részt, akik megkapták az ehhez szükséges átadást!
	19.00-20.00	<b>Lodzsong meditáció</b>	A leírása megegyezik a fentebbi hétfői Lodzsong meditációval
Pénteken	18.00-20.00	<b>Shiné és Csenrézi meditáció</b>	Shiné és hosszú Csenrézi meditáció
<b>Szombaton kéthetente</b>			
<b>Láma Csöpel tanításai</b>			Erről a 4. oldalon olvashatsz részleteket.
	10.00-12.00	<b>Tudatosság minden nap</b>	
	14.00-16.00	<b>Lodzsong - A szellem képzése hét pontban</b>	
	17.00-19.00	D-Klub - Filmvetítés	
<b>Vasárnap kéthetente</b>			
<b>Láma Csöpel tanításai</b>			Erről a 4. oldalon olvashatsz részleteket.
	8.00-9.00	<b>Tara meditáció</b>	
	10.00-12.00	<b>Tudatépítés - Gyógyító meditációk</b>	

**PROGRAMOK**

<b>2014 Március Óra</b>		<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
1. szo.	10.00-12.00	Tudatosság minden nap	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
2. va.	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
		Tibeti Újévi ünnepség	Karmapa Ház	
8. szo.		Tibeti Újévi ünnepség	Tar	
15-16. szo-va.		Nyungne meditáció	Tar	Láma Csöpel
22. szo.	10.00-12.00	Tudatosság minden nap	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
23. va.	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel

<b>Április</b>	<b>Óra</b>	<b>Téma</b>	<b>Hely</b>	<b>Tanító</b>
5. szo.	10.00-12.00	Tudatosság minden nap	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
6. va.	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
19. szo.	10.00-12.00	Tudatosság minden nap	Karmapa Ház	Láma Csöpel
	14.00-16.00	Lodzsong - A szellem képzése hét pontban	Karmapa Ház	Láma Csöpel
20. va.	10.00-12.00	Tudatépítés - Gyógyító meditációk	Karmapa Ház	Láma Csöpel
26-27. szo-va.		Lodzsong hétvége	Tar	Láma Csöpel

**A további programokról értesülhatsz a központokban vagy az interneten.**

**NYUNGNE - CSODÁK ÜNNEPE**

*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 jövőendő tanítványai érdemeit és odaadását növelje.

**Szabadító Buddha Anya Templom, Tar március 15-16. szombat-vasárnap**

A Nyungne alatt tartózkodunk a test, a beszéd és a tudat negatív cselekedeteitől, és felkeltjük magunkban a megvilágosodás szellemét. Törekszünk minden lény javára, és medítálunk 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.

Nyungne meditációra érkezés az első nap előtti este 18.00 órakor, távozás a második nap utáni reggel a Tara meditáció és a takarítás után.

**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:**

**Lodzsong 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)

## TIBETI HOLDÚJÉV ÜNNEP

*Tibeti Holdújév Ünnep részletes programok:*

### Március 1-2. szombat–vasárnap

**Budapest, Karmapa Ház**

#### Szombat:

10:00-12:00 Tudatosság minden nap – Láma Csöpel

12:00-14:00 Közös ünnepi ebéd

14:00-15:30 Lodzsong – meditáció és tanítás

15:30 Év végi Mahakála szertartás ünnepi tor

16:30 Áldás, és a megszentelt ételek elfogyasztása

17:30 Filmvetítés

#### Vasárnap:

8:00 Zöld Tara meditáció

10:00-12:00 Tudatépítés – meditáció és tanítás – Tűzszertartás

12:00-14:00 Ünnepi ebéd

14:00 Ünnepi műsor - vendégünk: Laár András és Laár Kata  
- farsangi mulatság

15:40 Szünet

16:00 Cső és Mahakála ünnepi tor, étökszenteléssel

17:00 Áldás, és a megszentelt ételek elfogyasztása

### Március 8. szombat

**Tar, Tara Templom**

15:00 Láma Csöpel bevezető tanítása

15:15 Újévi Mahakála szertartás és Tűzszertartás

16:00 Ünnepi műsor

- asztológiai előrejelzés a 2141-es Fa Ló évére - Kiss Enikő

- vendégünk: Laár András és Laár Kata

17:10 Szünet

17:30 Milarepa meditáció ünnepi tor, étökszenteléssel

18:15 Áldás, és a megszentelt ételek elfogyasztása

Az ünneplésre szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt.

*A belépés díjtalan.*

Kérünk Benneteket, hogy belépőül hozzatok magatokkal házi készítésű süteményt, esetleg más ételt (disznóhús kivételével) az étkefelajánláshoz.

## MESE:

### KI ANNAK A MEGMONDHATÓJA?

Egy szegény embernek volt egy öreg lova, amelylyel a földön dolgoztatott. Egy nap a ló elszabadult, s eltűnt a dombok között. A szomszédok sajnálatukat fejezték ki a szerencsétlenség miatt, amire az öreg csak ennyit mondott:

– Szerencse, vagy szerencsétlenség? Ki annak a megmondhatója?

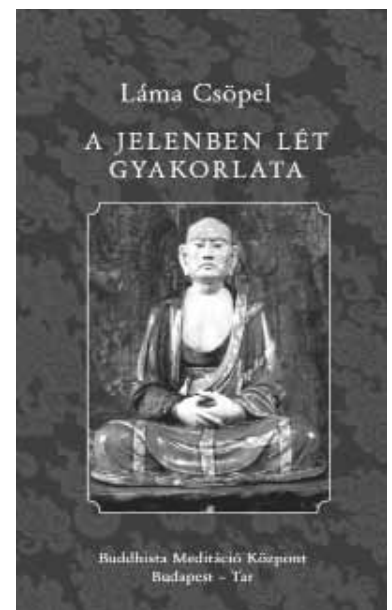
Egy hét múlva a ló visszatért a dombok közül egy ménes vadlóval, és amikor a szomszédok az öreg szerencsésén örvendzetek, ő csak ezt mondta:

## A JELENBEN LÉT GYAKORLATA

A meditáció a saját tudatunkkal folytatott kutató és alkotó munka. Nem vallásos tevékenység, és nem csak kiváltságosoknak szól – mindenkinek van teste, beszéde és tudata. Minden energiánk a tudatból ered. A meditációban fejlesztjük, képezzük a tudatunkat. Megtanulunk teljes életet élni a jelenben. Teret adunk a tudatnak ahhoz, hogy felvehesse a természetes, mesterkéletlen állapotát, rátaláljon a saját erejére, és kibontsa bennerejlő adottságait. A természetes állapotában lévő tudat az út a belső szabadsághoz, a függetlenséghez, a boldog, teljes élethez és a megvilágosodáshoz.

*Megvásárolható boltjainkban!*

*80 oldal, 1000 Ft*



– Szerencse, vagy szerencsétlenség? Ki annak a megmondhatója?

Amikor a fia megpróbálta betörni az egyik vadlovát, leesett róla, és eltörte a lábát. A szomszédok ezen sajnálkoztak, de az öreg csak ennyit szólt:

– Szerencse, vagy szerencsétlenség? Ki annak a megmondhatója?

Néhány hét múlva bevonult a hadsereg a faluba, és besoroztak minden épkezléb fiatalembert. Amikor az öreg fiát a törött lábával meglátták, lehagyták a névsorról. Szerencse volt ez, vagy szerencsétlenség? Ki annak a megmondhatója?

*Részlet az Igazmondó tükör c. könyvből.*

# 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-tól Mahakala meditáció és  
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: 18.00-tól Ca-lung és Lodzsong meditáció

Kedd: 18.00-tól Ca-lung, Csö meditáció és  
Dévacsen ima

Szerda: 18.00-tól Csenrézi meditáció, benne  
dákinitánc

Csütörtök: 17.00-tól Csö meditáció, Ca-lung  
és Lodzsong meditáció

Péntek: 18.00-tól Shiné és Csenrézi meditáció

### Szombaton kéthetente

#### Láma Csöpel tanításai

10.00–12.00 *Tudatosság minden nap*

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

17.00–19.00 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!