

Tartalomjegyzék

A Tan Kapuja Buddhista Egyház	2
Buddhista Vipasszaná Társaság	4
Mokusho Zen Ház	7
Magyarországi Nyingmapa Közösség	9
A Tan Kapuja Zen Közösség	10
Zen tábor volt Uszón! – 2011. augusztus 8–13. (<i>Komár Lajos</i>)	10
Egyetlen porszem (<i>Dobosy Antal</i>)	11
Átama – A Nyugati Tanítvány Nemes Tantrikus Köre buddhista szahadzija rend	12
Dharmapa, az örök tanuló (<i>Szoós Sándor fordítása</i>)	12
Menneyi Trón Öt Elem Rend.....	13
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola	14
Nemzetközi Buddhista Nyári Egyetem 2011 (<i>Agócs Tamás, Cser Zoltán, Csörgő Zoltán</i>).....	15
Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola	19
A Tan Kapuja Buddhista Alapítvány.....	20
A magyarországi buddhista egyházak	21
Rövid tájékoztatás néhány egyház legfontosabb programjairól	24
1. Magyarországi Drikung Kagyü Buddhista Egyházközösség	24
2. Jade Bodhisattva Buddhista Egyházközösség	26
3. Magyarországi Kínai Chanbuddhista Egyház.....	26
4. Magyarországi Xuyun Buddhista Chan Központi Egyház	27
5. Kvanum Zen Iskola Magyarországi Közössége.....	27
6. Magyarországi Dzogcsen Közösség.....	28
7. Buddhista Misszió, Magyarországi Árya Maitreya Mandala Egyházközösség	29
8. Karma Ratna Dargye Ling Magyarországi Karma-Kagyüpa Buddhista Közösség.....	32
9. Gyémánt Út Buddhista Közösség.....	33
10. Dharmaling Magyarország Buddhista Közösség	34
11. Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség	35
12. Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyházközösség	36
13. Mantra Magyarországi Buddhista Egyház	38
Rövid tájékoztatás néhány közösség legfontosabb programjairól	40
1. Tibetet Segítő Társaság – Sambhala Tibet Központ	40
2. Aranyhegy Alapítvány	41
3. Egy Csepp Szanga Magyarország – One Drop Zendo Hungary	42
4. Vipassana Magyarország Alapítvány.....	43
5. To Hi Gan Zendo	43
6. Mahá Maitrí Buddhista Közösség és Konzultációs Szolgálat	44
7. Compass-Hu	46
8. Dhammapada Alapítvány	47
SanBao Iskola, Anamé Jógaiskola, a Padma Jógastúdió és az Imladris Kulturális Központ	50
Keleti könyvek árusítására specializálódott üzletek.....	54
Könyvajánló.....	55



A Tan Kapuja Buddhista Egyház

Kedves Barátunk!

Ha értesülni szeretnél az Egyház és Főiskola aktuális *programjairól, rendezvényeiről*, kérjük – használva az internet adta lehetőséget – juttasd el *e-mail elérhetőségedet* az egyhazi@tkbf.hu címre!

Egyházi események

Öeminenciája II. Beru Khjence rinpocse tanítása a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán – **október 20-án**, csütörtökön 18.00–20.00: *Alvás és halál, álom és bardó*.

Jeszenszky István sarod-művész LÉLEKJELENLÉT című koncertje **október 21-én**, pénteken 19–21 óra között a *dharmacsarnokban*. *Belépő: 1900 Ft Szeretettel várunk mindenkit!*

Ácsárja Pongrácz Mátyás, Csögyam Trungpa tanítványának kurzusa a Sambhala Tibet Központ szervezésében a Buddhista Főiskolán. *Az emberi létezés művészete – Shambhala, a Harcos Szent Ösvénye* címmel **2011. október 28–30.** között. Október 28. (péntek) 18.00: ingyenes előadás, október 29–30. (szombat-vasárnap) 8.30–18.30: tréning. A kétnapos tréning részvételi díja 12.000 Ft. *Részletes információ: www.tibet.hu!*

Házikonferencia – Következő házikonferenciánk 2011. november 6-án, vasárnap 15 órakor kezdődik.

Témája: A jóga gyakorlati útjai.

15.00–15.45: *Nagy József: Jóga a test, az energiarendszer és a lélek harmóniájáért*

15.45–16.30: *Cser Zoltán: Öt csakra, hét csakra? A buddhista jóga*

16.30–16.45: szünet

16.45–17.15: *Schenk Judit és barátai (zene): bhadzsanok, kirtanok*

17.15–18.00: *Dr. Tóth Soma László Gaura Krisna Dász: Patandzsáli jóga-szútrái és a Bhagavad Gíta*

18.00–18.45: *Németh Gergő: A jóga és az advaita filozófia*

Maitréja-ünnepség és karácsonyi-koncert – 2010. december 11-én, vasárnap 15 órától a hagyományos év végi, az eljövendő világkorszak *Buddhája* tiszteletére tartott ünnepségre várjuk minden kedves barátunkat, a közösségek képviselőit és gyakorlóit. A szertartást 17.30-tól három fellépő – a *Fabula Rasa együttes, Ivánovics Beatrix klasszikus hárfa, majd Tóth Szabolcs és barátai szitár* – koncertje követi a *Dharma-csarnokban*. Szeretettel várunk mindenkit!

Buddha Közössége – 4400 Nyíregyháza, Madách Imre út 15/b., *telefon: 30-993-4473, e-mail: ujjandras@freemail.hu*. Közösségünk néhány tagja a nyár folyamán külföldre (Angliába, az USA-ba és ketten Németországba) távozott dolgozni anyagi okok miatt. Az átmeneti nehézségeken túl-

lépve tovább folytatjuk „utunkat”, azt az utat, melynek célja önmagunk bejárása. Ez a meditáció, a befelé fordulás, az önmagunkra figyelés útja. Külső énünkéből, az egóból kilépve visszatérni az ürességbe, a tiszta tudat állapotába. Ide „megérkezni” sok-sok gyakorlás által lehet.

Minél jobban lecsökkentjük a külvilági hatásokat, annál könnyebben megy a befelé fordulás. Minden változást először magunkban kell elkezdenünk. Van egy mondás: „A test nyílásait az ős Teremtő kifelé fürta, hát mind kifelé néz; de volt olyan bölcs, ki befele fordult, az öröklélet odabenn keresve” (*Káthaka upanisad*). Ki kell lépnünk a látszatvilágból, a máj káprázatából a befelé fordulással, és ott lesz az igazi világ, a tiszta tudatosság – önmagunkban.

Mindenkit szeretettel vár a kör szervezője, *Ujj András!*

Buddhista Jövő Műhely



A Tejút Iskola és Ifjúságnevelő Alapítvány

Érdeklődés, kapcsolat:

Csörgő Zoltán – 30-991-2766, csorgo.zoltan@tkbf.hu

A korábbi évek táborainak programjaiba és képeibe lehet betekinteni honlapunkon: www.tejutiskola.hu

Szeptembertől rendszeres gyerekfoglalkozásokat tartunk a főiskolán. A várható programok: kézműves foglalkozások, keleti játékok, közös zenélés, jóga, meditáció, festés, íjászat, botgyakorlatok, ismerkedés buddhista tanmeséken keresztül a buddhista világgéppel.

Figyelem! Szeretnénk támogatókat találni a következő évi tábor idején Uszón felépítendő kemencéhez. Bármilyen összegű adománynak örülünk, amelyet az alapítvány számlaszámára küldenek: Pilisvörösvár és Vidéke Takarékszövetkezet 65700086-10126514.

A dhamma fénye áradjon szét a világban!



Az ajantai barlag Buddha szobrai, Aurangabad, India



Buddhista Vipasszaná Társaság

Koncentráció-moralitás-bölcsesség

Alapítványunk és társaságunk alapítója *Sayadaw U Pandita* burmai szerzetes, aki hazájában és számos országban rendelkezik kolostorokkal. Közvetlen tanára a burmai Mahasi Sayadaw volt, aki saját napirenddel és speciális módszerrel rendelkező *szatipatthána vipasszaná* meditációs technikát hozott létre. A módszer apró részletekig kidolgozott, rendkívül hatékony és lehetőséget teremt a belátások megtapasztalására és az első szintű megvilágosodás (*szótápanna*) elérésére. Burmában ezért nagyon népszerű, és több száz kolostor vette át tanításait, könyveit és magyarázatait.

Az Alapítvány székhelye: 2145 Kerepes, Vécsey Károly utca 29.

Számlaszáma: 62900184-16809619

Információ: Dobos Andrea Beáta – 20-358-0297 (www.transzlegzesterapia.hu)

E-mail: vipassanahu@gmail.com, *honlap:* www.vipassana.hu

Megjelent *Sayadaw U Pandita: Még ebben az életben* című könyve. A könyv részletes módszertani útmutató a *szatipatthána vipasszaná* meditáció gyakorlásához. A könyv megvásárolható a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán, a Filosz könyvesboltban, az Írók Könyvesboltjában, a Paradigma és az Elixir könyvesboltokban.

Hétvégi elvonulások

Egy- és kétnapos vipasszaná meditációs elvonulások

Időpontok: 2011. szeptember 17., október 8. és 29., november 19–20., december 17.

Helyszín: 2071 Páty, Május 1 út 47., Avokádó Ételmanufaktúra – Vegetáriánus Étterem és Közösségi Ház

Vezeti: Dobos Andrea Beáta

Jelentkezés: dobosandrea7@gmail.com, www.vipassana.hu, telefon: 20-358-0297 (Korlátozott férőhely!)

Részvételi díj/nap: 3500 Ft (zöldségkrém-pírítós reggeli/uzsonna, 3 fogásos bio-vegán ebéd, tea, kávé, forrásvíz korlátlanul) + adomány, melynek összegét mindenki maga dönti el a nap végén.

Program: 9.30 – 10.00: Tea, kávé és reggeli pírítós

10.00 – 11.00: Bevezető metta meditáció, recitálás és előadás

11.00 – 11.30: Járó meditáció

11.30 – 12.30: Vezetett ülő meditáció

- 12.30 – 13.00: Előadás
- 13.00 – 13.45: Ebéd
- 13.45 – 14.15: Járó meditáció
- 14.15 – 15.00: Vezetett álló és ülő meditáció
- 15.00 – 15.30: Páros gyakorlat
- 15.30 – 16.00: Tea és pirítós
- 16.00 – 17.00: Ülő meditáció
- 17.00 – 18.00: Záró előadás és beszélgetés

Megközelítés: 1. Tömegközlekedéssel: Széna térről 1-es kocsiallásról Pátyra. Leszállni a Zsámbéki Kanyar Lakóparknál kell, innen 5 perc séta a főúttal párhuzamos utcán Zsámbék irányába, majd az első lehetőségnél jobbra fordulva egy játszótér jobb oldalán található az épület (hétvégén reggel kb. sétával együtt 40 perc).

2. Autóval: Budakeszi után egyenesen kell tovább menni az úton, majd egy erdős részen kb. 6–7 km után figyelni a Páty, majd a Páty vége táblát. A végét elhagyva az út bal oldalán egy Tüzép-telep található, vele szemben, a jobb oldalon az első utcán kell bekanyarodni és a főúttal párhuzamos utcán tovább jönni Zsámbék irányába. Az első lehetőségnél jobbra fordulva egy játszótér jobb oldalán található az épület (hétvégén reggel kb. 30 perc).

Közös gyakorlás

Előadást és *szatipatthána vipasszaná* gyakorlatot tartunk szeptembertől minden második szerdán 18.30–20.00-ig az Imladris Kulturális Központban. A programot a Buddhista Vipasszaná Társaság tagja tartja: *Dobos Tamás*.

Helyszín: Imladris Kulturális Központ (Budapest, V. Váci utca 65., telefon: 266-2462)

Minden kezdő és haladó gyakorlót szeretettel várunk! Nem szükséges előgyakorlat! A részvétel feltétele: a *Mahasi Sayadaw* által írt módszertani útmutató elolvasása (<http://www.vipassana.hu/docs/cikkek.html>).

A helyszínen napijegyet és bérletet is lehet vásárolni.

Információ: www.vipassana.hu

Tanfolyamok

2011. szeptember 20-tól keddenként 17.30–19.00-ig és 19.15–20.45-ig tíz alkalmas *szatipatthána vipasszaná* meditációs tanfolyamokat indítunk az Asram Jóga és Meditációs Központban.

Témák:

1. csoport: A buddhista *vipasszaná* meditáció alapkérdései. A tudatunk és testünk természete.
2. csoport: Kvantum-tudatosság meditáció, ahol a buddhista meditáció és a kvantumpszichológia összeér.

A tanfolyamokat tartja: Dobos Andrea Beáta (www.vipassana.hu)

Cím: Budapest II. Ady E. utca 1. /1. (A Bimbó út 11. számú ház mellett.)

Jelentkezés és információ: www.jogakozpont.hu, repcio@jogakozpont.hu, vagy 20-552-6564

A tanfolyam felépítése: Bevezető meditáció: 30 percig a következő meditációs technikák egyikét alkalmazzuk: Vizualizációs gyakorlatok a kvantumpszichológia élményeinek megtapasztalására. Vizualizációs gyakorlatok az elemek (tűz, víz, levegő, föld) testen belüli megtapasztalására. Meditáció, mely az asztrológiai jegyekhez kapcsolódik. Az én kiterjesztésének vizualizációs gyakorlatai.

2011. szeptember 15-től csütörtökönként Beavatás a valóságba címmel 8 alkalmas vipasszaná meditációs tanfolyam indul a Sunorange-ban (XI. Badacsonyi u. 9. 3. emelet – <http://www.sunorange.hu/>)

Tartja: Dobos Tamás

Időpontja: csütörtökönként 19.00-20.30.

Jelentkezés: Dobos Tamás – 30-922-6441, *E-mail:* fomadobos@yahoo.com



A Borobudurban található Buddha szobrok, Indonézia



Mokusho Zen Ház

Taisenji Templom

1161 Budapest, Rákosi út 77., e-mail: info.mokushozen@gmail.com

Honlap: www.mokushozen.hu, telefon: 70-386-2002, 20-544-6455

A Kódó Szavaki, Deshimaru és Zeisler mester által továbbadott tanítás naponta gyakorolható Budapesten a *Mokusho Zen Házban*, a *Taisenji Templomban*, amely Deshimaru mester bódhiszattva-nevét viseli. Jelentése: *A Nagy Bölcs Temploma*.

Megközelíthető az Örs vezér teréről a 144-es busszal, vagy 244-es busszal a Batthyány utcai megállóig, és a Bosnyák térről a 277-es busszal a Rákosi útig.

Bevezetés és mindennapi gyakorlás a budapesti Taisenji Templomban:

hétfőtől péntekig: 6.00 – 8.00 és 18.30 – 20.00

szombaton: 8.30 – 10.00 és 18.00 – 19.00

A *zazen* mindig pontosan kezdődik, ezért első alkalommal lehetőleg félórával a kezdés előtt gyere, sötét színű, kényelmes ruhában!

Hoboji Templom, Pilisszentlászló

Deshimaru mester missziójának ez az első kelet-európai temploma, amely egyben a Mokusho Zen Ház szellemi központja is. Myoken szerzetes 1997 júniusában alapította, Mokusho Zeisler mester halálának hetedik évfordulója alkalmából. *Hoboji* azt jelenti, hogy a *Dharma Kincse Temploma*. Az épület paradicsomi környezetben fekszik, Budapeستől nem messze a Duna-Ipoly nemzeti parkban. Ezen a helyen valóban meg lehet tapasztalni a régi idők szerzeteseinek mindennapi életét. Sesshinek alatt a *Hobojiban* Myoken szerzetes minden tanítványa együtt van, és Deshimaru mester más tanítványai is rendszeresen meglátogatják a Templomot.

Myoken mester

Negyven éve követi Taisen Desimaru és Mokusho Zeisler mesterek tanítását, 20 éve tanít Magyarországon és Kelet-Európában. Magyarországon két templomot alapított. Kelet-Európa első zen temploma a pilisszentlászlói Hoboji, mely a sesshineknek (intenzív gyakorló időszakoknak) ad helyet, Budapesten pedig a Taisenjiben egész évben lehetőség van a mindennapi gyakorlásra.

Myoken mester több dojot (gyakorló helyet) alapított Romániában és Horvátországban is. A Taisenji templomban ad mindennapi tanítást, és rendszeresen vezet sesshineket nemcsak

a Hobojiban, de Bukarestben és Zágrábban is. 2002 őszén Budapesten került sor a formális *dharma-átadásra* (Shiho) Stéphane Kosen Thibaut mestertől, aki Renpo Niwa, a legnagyobb japán zen templom, az Eiheiji egykori apátjának *dharma-örököse*. 2007 tavaszán *Myoken mester* átadta a *dharmát* Vincent Toku Ten Vuillemin szerzetesnek.

Sesshin

Azt jelenti, hogy megérinteni a tudatot. A néhány napos, vagy hosszabb intenzív időszakok alkalmat adnak gyakorlásunk elmélyítésére. Sesshinen teljesen a zazenre és a samura – a közösségért végzett munkára – összpontosítunk, hátrahagyva világi kötöttségeinket, követve a templom időrendjét reggeltől estig, napról napra. Daisi mester így ír a Juniji-hogoban: „Azt mondják, hogy Buddha sok életen keresztül, végtelen kalpákon át gyakorolt, de ez nem volt más, mint egyetlen nap és éjszaka gyakorlása”. Így gyakorolva minden hely templom, minden hely klostor, bárhol élsz, az egy szent hely.

A sesshinekhez vagy a Nyári táborhoz bárki csatlakozhat, nagyon jó alkalmak ezek a gyakorlással való találkozásra is. Fontos az elején érkezni és lehetőleg végig maradni. A sesshin általában első nap este kezdődik, és utolsó nap délig tart. Előzetes jelentkezés szükséges e-mailben, vagy telefonon.

Programok

2011. október 28–30. ZENÉSZENNAPOK – a Mokusho Zen Ház három napos kulturális fesztiválja a szombathelyi Weöres Sándor színházban – kiállítások, komoly-, nép- és könnyűzenei koncertek, színdarabok – további információk a Mokusho Zen Ház honlapján!



2011. december 26. – január 1.: Téli tábor – év végi sesshin a Hoboji-ban.





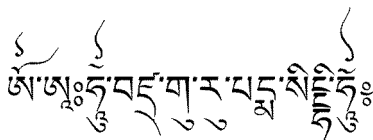
Magyarországi Nyingmapa Közösség

Információ: Jakab Katalin: 70-382-4509

E-mail: jakabk@tkbf.hu, honlap: www.nyingmapa.hu

Facebook: <https://www.facebook.com/ligmincha.hungary>

A vadzsra guru mantra:
OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM



tibeti kiejtésben: Om Ah Hung Benza Guru Pema Sziddhi Hung.

Hospice tanácsadás szerdánként este 18 órától (előzetes bejelentkezéssel) olyan emberek számára, akiktől súlyos beteg vagy haldokló rokon, ismerős kér segítséget.

A légzés erejét évezredek óta úgy ismerjük, mint az egészség és jóllét szerves részét. A *szakrális test felébresztése* című könyvében a tanító *Tenzin Wangyal* rinpocse elérhetővé teszi Tibet ősi művészetének légzés- és mozgás gyakorlatait. Világos, könnyen érthető nyelven mutatja be két erőteljes meditáció elméletét és folyamatait, valamint azt, hogy a *kilenc tisztító légzés* és a *cá lung* gyakorlata hogyan változtatja meg kapcsolatunkat önmagunkkal, másokkal és a világgal.

A *szakrális test felébresztése* könyv és a kíséző DVD olyan egyszerű módszereket mutat be, melyek energiaközpontjaink megtisztítására és megnyitására összpontosítanak, hogy a természetes emberi minőségek, a szeretet, együttérzés, öröm és egyensúly megjelenhessenek. Mikor távozik a harag, megjelenik a szeretet. Kibocsátjuk az előítéletet, és a kiegyensúlyozottság megjelenik újra. Ha megszűnik a kedvesség hiánya, jelen van az együttérzés.

Ezek a gyakorlatok egyszerre fókuszálják a légzést és a tudatot, miközben a test egy bizonyos mozgást végez, így hozzásegítve minket ahhoz, hogy felfedezzük belső bölcsességünket és képességeink jobban megnyilvánuljanak.

Tenzin rinpocse a *Ligmincha Intézet* alapítója és spirituális igazgatója, mely nonprofit szervezet, munkáját Tibet és *zsang zsung* ősi tanításainak, művészetének, tudományának, nyelvének és irodalmának megőrzésére fordítja. Nagy tiszteletben álló tanító szerte a világon, és a következő könyvek szerzője: *Tibetan Sound Healing*, *Az álom és alvás tibeti jógája*, *Gyógyítás formával, energiával és fénnel*, *Wonders of the Natural Mind*.

A Ligmincha Intézet hivatalos honlapja: www.ligmincha.org



A Tan Kapuja Zen Közösség

A közösség szerdánként tart zen meditációt a *Tan Kapuja Buddhista Egyház* 5-ös termében 18.00-tól *Dobosy Antal* dharma tanító vezetésével (e-mail: anti@zen.hu). Vasárnaponként *Családi buddhizmus* összejövetelt tartunk 14.00–18.00 óra között az Aulában *Hegedűs Róbert* dharma tanító vezetésével (e-mail: robi@zen.hu).
Honlap: www.zen.hu

Zen tábor volt Uszón! – 2011. augusztus 8–13.

Minden menetrend szerint alakult. Anti nem jött, mert fáj a lába. Judit otthon behajtott a kertkapuba, és összetörte a kocsját. Fruzsieék az utolsó száz méteren megrekedtek a sárban autójukkal. Az egyik kecskegida rendszeresen felfúvódott. A böglyök csíptek, a darazsak szúrta. Az öreg házra ráfért némi karbantartás és takarítás. Minden a tervek szerint!

„A nemes Tan kiváló, de miből is áll a nemes Tan? Egy kis rosszból, több jóból, jószágból, nagylelkűségből, igazmondásból és erkölcsi tisztaságból áll.” (Asóka)

Volt valami megnyugtató abban, ahogy a napok teltek. Gyakorlás, reggeli, takarítás, ebéd-készítés, ebéd, mosogatás, karbantartás, vacsora, gyakorlás, alvás.



A Szív-szútrával is bensőséges viszonyba kerültünk. Berki Renáta és Varga István vezetésével integrál tai-chi gyakorlatokkal fűszereztük a napot. Amikor már éppen kezdtük megismerni egymást, már el is telt a hét.

Mi lesz most? Hogyan tovább? Ez a hét hűen tükrözte, milyen kihívásokkal nézünk szembe naponta. A már megszokott tevékenységek közepette is van rá mód, hogy gyakoroljunk. Még szabadidőre sincs szükségünk. A belső mozdulat

lesz más, és ezzel megváltozik a külvilág is. Ebéd, takarítás, mosogatás – életünk elvonulásban telik tovább. Minden nap nyaralunk, minden nap ünnep nap, minden nap felébredünk. Ez a legtöbb, mit tehetünk.

Komár Lajos





Fukecu egyetlen porszeme

(Kék szikla gyűjtemény, 61. kóan – fordította Dobosy Antal)

ENGO ELŐSZAVA: Felállítani a Dharma zászlót, megalapítani a Dharma tant, ez a mélységes elérés tanítójának feladata. Megkülönböztetni a sárkányt a kígyótól, a feketét a fehértől – ez az, amit egy érett mesternek tudnia kell. De most tegyük félre egy pillanatra, hogy hogyan kell forgatni az életet adó kardot, a halált osztó pengét, és hogyan kell ütésekkel szolgálatni a bottal. Mondd, mit tesz az, aki ura mindannak, amit a világegyetem kifejez? Lásd a következőket!

FŐTÉMA: Fukecu mondta az összegyűlt szerzeteseknek:

– Ha egy porszemet felemelünk, egy új ország jön létre. Ha nem emeljük fel a porszemet, ez az ország eltűnik.

Szecsó egyszer később feltartotta mesterbotját, és azt kérdezte tanítványaitól:

– Van-e valaki köztetek, aki ezzel él, és ezzel hal?

SZECsó VERSE: Vonják csak össze a szemöldöküket az öregek, tetszésük szerint,
hozzuk létre ezt az országot e pillanatban!

De hol vannak a bölcs államférfiak, a tapasztalt hadvezérek?

Hűvös szél fúj, és én bölintok magamnak.

Egyetlen porszem

Van szemünk, látunk, van fülünk, hallunk. Mégis mintha teljesen vakok és süketek lennénk. Szinte mindent tudunk a világról, és szinte semmit arról, ami bennünk zajlik. A buddhizmus a tudatról tanít, arról, hogy kinek van szerepe ennek a világnak a létrehozásában. Az összes szútra erről szól, Buddha minden beszéde erre céloz, a régi mesterek is erről beszélnek. Mindig. Ennek ellenére nem olyan világban élünk, amilyenben szeretnénk. Hogy történhet ez meg? Hogy lehet, hogy értjük a tanításokat, ismerjük a szútrákat, elolvastuk a beszédeket és megtanultunk mindent, amit csak lehet, és mégsem látjuk át a teremtési folyamatokat, mégsem tudunk hatni erre a folyamatra? Elégedetlenek vagyunk körülményeinkre, nem érjük el céljainkat, problémát problémára halmozunk, és nem értjük, nem látjuk át, hogy miért. Tudjuk, hogy mi az oka, de nem látjuk a kivezető utat. Látjuk a kivezető utat, de nem tudunk arrafelé haladni. Tudunk arra felé haladni, de nem érjünk oda a kapuhoz. Ott vagyunk a kapunál, de nem lépünk át rajta. Különös, hogy egyetlen porszem mindent megoldhat! És akkor feltárl a kincs.

Dobosy Antal

Átama

A Nyugati Tanítvány Nemes Tantrikus Köre buddhista szahadzija rend

Dharmapa, az örök tanuló



*A fel nem fogott szavakból
hiába hall meg ezret is,
ezer haszontalan szónál
több egy, ha az lecsendesít.¹*

Dharmapa, az örök diák buzgón törekedett, fáradhatatlanul, éjt nappallá téve tanult, olvasott és olvasott. Ám mindennek nem sok fogatja volt, pompázatos vallási frázisok ismétlésén túl nemigen jutott, nem értette, nem élte meg, amit tanult, s semmit nem tudott ígéreteiből tettekre váltani.

Mindamellett tárgyi téren, formailag tökéletesen eleget tett a vikramasíli kolostoregyetem magas követelményeinek: tudós volt és pap egy személyben.

Ám egy napon meglátogatta őt Dzsálandhara mester. Emberünk oly nagy bizalmat érzett iránta, hogy őszintén megvallotta neki gyötrő problémáját, hogy mit sem ért a hallottakból, s mindent elfelejt. Végtére megkérte a jógit, tanítsa meg valamiféle módszerre, mellyel mindezekon úrrá lehet. Dzsálandhara beavatásban részesítette, eltöltvén a mester áldásával, s minden dolog egyetlen ízéről tanította:

*Mint kovács, ki fémforgácsot olvasztva önt ki egyetlen rudat,
A szellemed végtelen természetében egyesítsd megtört tudásodat.*

A beavatás által Dharmapát² eltöltötte a belátás bölcsessége, s megismerésre jutott, elérve a mahámudrá-sziddhit. E versben nyilvánította ki beérkeztségét:

*A megismerő tudatosságot az elemzésen át megbetegíti
A kétségben lévő gondolkodás mérge.
A mester szava áldás, meggyógyul tőle,
Kit a csalóka létforgatag látványa megbetegített.*

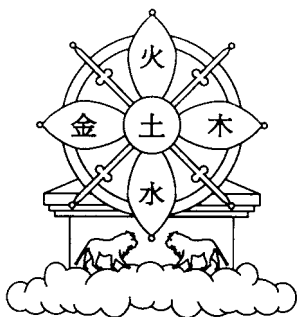
Számtalan tanítványt vezetett el a megszabadulás útjára, majd életét teljességgel betöltve testben távozott a Dákiní Mennyszárgába.

Részlet Soós Sándor: *A nyolcvannégy mahásziddha legendája* című könyvéből
(A Tan Kapuja 2000)

1 Dhammapada 100.

2 Nevének jelentése: „A megszabadulás tanának mestere”. Másik mestere Kánhapa volt.

Mennyei Trón Öt Elem Rend



A Mennyei Trón Öt Elem iskoláját *Wu Pei-sheng* buddhista szerzetes alapította 1730-ban, Shantungban. Ennek jelenlegi vezetője *Rev. Dr. Varga László* dharmatanító, holisztikus orvos. A *Rend* szervesen közreműködött a Tan Kapuja Buddhista Egyház és Főiskola megalapításában.

A *Rend* tanításai a négy nemes igazságra épülő négy alapszútrából indulnak ki, valamint a gyakorlatokhoz tartozó szóbeli hagyományból. A testi gyakorlatokhoz *jóga* és az *öt tanvédő* harcművészeti formagyakorlatai tartoznak, a lelki képzés a hagyományos ázsiai orvoslás és lélektan tanításaira, és a magyar nyelvű – közel 2 órás – áhítatszertartásra épül.

A szellemi képzés része még az asztrológia és a történetírás megismerése.

A *Rend* egyházi tevékenységként a buddhista fogadalmat tett hívők számára magyar nyelvű névadási, házasságkötési és halottbúcsúztatási szertartást is rendez.

A *Rend* közel 150 fős tagsága összesen négy városban a hét minden napján tart foglalkozásokat, havonta egy alkalommal pedig a teljes tagság *dharmatanítással* összekötött áhítatszertartáson vesz részt.

Rendünk hagyományőrző iskola, szemlélete ökumenikus, ezáltal minden vallás tanításait és hitgyakorlati formáit tiszteletben tartja; meggyőződése, hogy a vallásalapítók ugyanazon prófétái lánc tagjai. Célunk – *Csoma bódhiszattva* szándékainak megfelelően – a magyar hagyományvonalon beolvasztása a buddhista gyakorlatba.

Elérhetőség a Főiskolán hétfőnként *Cser Zoltán*on keresztül, vagy a következő *e-mail* címen: cserzoltan@mailbox.hu



Buddha szobrok, Colombo, Srí Lanka



A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

1098 Budapest, IX. Börzsöny u. 11.
Telefon: 280-6712, 70-339-9902, fax: 280-6714
E-mail: tankapu@tkbf.hu, honlap: www.tkbf.hu

Könyvtár és olvasóterem

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Könyvtárának és olvasótermének nyitva tartása szeptembertől: hétfőtől péntekig 10–17.00 között. Telefon: 280-6712/16-os mellék, 347-0689.

Tanulmányi ügyekben a *Titkárság* keresendő a fenti telefonszámokon.

A Főiskola esti tanfolyamai a 2011/2012. tanév I. félévében:

hétfő	16.00 – 17.45: Jantra-jóga (Szertartásterem – Sarokdharma)
	16.00 – 17.30: laidó (Száz Róbert, Aula)
	18.00 – 20.00: Integrál tai-csi (Pluhár Pál, Sarokdharma)
	18.00 – 20.00: Ca lung (Tongori Péter, 5-ös terem)
	18.00 – 19.00: Meditációs gyakorlatok (Aula)
	19.00 – 21.00: Vadzsratánc (Aula)
kedd	18.00 – 21.00: Aranyhegy integrál tai-csi (Varga István és Berki Renáta, Nagyterem)
	17.30 – 21.00: Csö-meditáció és meditációs gyakorlatok (Sarokdharma)
	17.30 – 18.30: <i>Chen Taijiquan</i> haladó és <i>Liang Shi Bagua Zhang</i> (Juhász Imre, Aula)
	18.00 – 21.00: Kettlebel edzés (Klein Márk, KN2)
	18.00 – 20.00: Bon gyakorlatok (Csáki Eörs, 5-ös terem)
	18.30 – 20.30: Integral tai-csi oktatói összejevetel (Pluhár Pál, Nagyterem – kéthetente)
szerda	18.30 – 19.30: <i>Hebei Xingyiquan</i> (Juhász Imre, Aula)
	19.30 – 21.00: <i>Chen Taijiquan</i> kezdő (Juhász Imre, Aula, www.belsostilusok.hu)
	18.00 – 20.00: Zen meditáció (Dobosy Antal, 5-ös terem)
	18.00 – 20.00: Aranyhegy Alapítvány – Integrál tai-csi (Varga István és Berki Renáta, Aula és Nagyterem)
	18.00 – 20.00: Szatipatthána (Rozgonyi Attila, Sarokdharma)
	18.00 – 20.00: Vadzsratánc (Aula)
csütörtök	14.30 – 16.00: laidó (Száz Róbert, Aula)
	16.00 – 17.30: Vadzsratánc (Aula)
	17.30 – 18.30: <i>Chen Taijiquan</i> haladó és <i>Liang Shi Bagua Zhang</i> (Juhász Imre, Aula)
	18.00 – 21.00: Kettlebel edzés (Klein Márk, KN2)
18.30 – 19.30: <i>Hebei Xingyiquan</i> (Juhász Imre, Aula)	

19.30 – 21.00: *Chen Tajiquan* kezdő (Juhász Imre, Aula, www.belsostilusok.hu)

18.00 – 20.00: Jantra-jóga (kezdő – Sarokdharma)

18.00 – 19.30: Lodzsang meditáció (tari csapat, 5-ös terem)

péntek 16.00 – 18.00: Vadzsratánc (Aula)

18.00 – 21.00: Jantra-jóga és ülőgyakorlatok (Sarokdharma)

18.00 – 20.00: Integrál tai-csi (Pluhár Pál, Aula)

vasárnap 14.00 – 18.00: Családi buddhizmus (Hegedűs Róbert, Aula)

11.00 – 15.00: Show-tánc tanfolyam (Sermaul Cintia, K2)

Kelet-Nyugat Kutatóintézet

Nemzetközi Buddhista Nyári Egyetem 2011

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola idén először rendezte meg Nemzetközi Buddhista Nyári Egyetemét annak a gondolatnak a jegyében, hogy elmélet és gyakorlat terén kiváló előadók hozzon Magyarországra, akik különböző buddhista irányzatokat képviselnek. Bár idén még kevesebb számban vettek részt rajta külföldről érkezett hallgatók, az előadások mindvégig angol nyelven zajlottak, magyar tolmácsolással.

A nyári egyetem programját július 27-én *Tiszteletreméltó Hang Truong* (kínai nevén *Heng Chang*) mester nyitotta meg. Hang Truong az egyik legbefolyásosabb vietnami szerzetes a világszerte létező vietnami közösségekben. Vietnamban született, a háború alatt nevelkedett, az Egyesült Államokban tanult, a kínai hagyományban nyert szerzetesi felszentelést és a kínai zen hagyományvonal megvilágosodott mestere, *Hszüan Hua* közvetlen gyámsága alatt részesült Dharma-oktatásban. Azóta több-nemzetiségű közösségekben dolgozik és szolgál Ázsia-, Amerika- és Európa-szerte. A mester multikulturális, multi-diszciplináris, globalitás-központú értékeket testesít meg. Holisztikus, integráló felfogásáról közismert, mellyel a buddhizmust igyekszik modernizálni és integrálni a gyorsan változó világba. 2002-ben megalapította az *Együttérző Szolgálat Társasága* nevű non-profit szervezetet, amely a test, tudat és szellem gyógyításához nyújt segítséget.

2003-ban többedmagával létrehozta a *Hana Szellemi Elvonuló-központot* a hawaii Mauin, ahová a világvallások fő vezetőit szeretné összehívni beszélgetésekre a kultúrák közötti megértés érdekében. Tiszteletreméltó Ce Hang Truong mester a bódhiszattva eszmények és holisztikus életmód gyakorlatát tanítja. A holisztikus élet integrálmodellje szerint az életnek mind a négy (szellemi, érzelmi, intellektuális, társadalmi) dimenzióját fejleszteni kell az életkörülmények négy területén (test, természet, kultúra, társadalmi rendszer). Ezzel a modellel Hang Trong mester olyan, különböző gyakorlati modulokat illeszt egybe, mint a meditáció, az integrál taicisi, a szolgálat és az öt legfőbb érték (jószág/együttérzés, megbocsátás, öntudatosság, kiegyensúlyozottság és nyitottság).

A nyitó *Avatamszaka-szútra virágfelajánlás* szertartáson az összes vendég aktívan részt vehetett, közösen végezve a leborulásokat, énekelve a mantrákat és a hozzájuk tartozó képzeletgyakorlatokat. A mester részletes magyarázatot adott a szertartás minden lépéséhez, ezzel is mintegy előagyazva a következő napok tanítását, melynek fő témája a buddhizmus egyik hatalmas rendszerét magába foglaló *Avatamszaka-szútra* elmélete és meditációs gyakorlatainak bevezetése.

Az *Avatamszaka-szútra* (szanszkritul: *Mahāvaiṣṭya Buddhāvataṃsaka Sūtra*, magyarul *Virágfüzér-szútra*) a kelet-ázsiai buddhizmus egyik leghatásosabb mahájána szútrája. Az *Avatamszaka* egy olyan végtelen világegyetemet ír le, amely egymást kölcsönösen tartalmazó világok sokaságából áll. A műben szereplő látomás képezte alapját a kínai buddhizmus *huajen* iskolájának, amely a dolgok kölcsönös áthatásának filozófiáján alapszik. A szútra, a mahájána egyik leghosszabb szentirata, negyven fejezetből áll. Ezek különböző témákat tárgyalnak, de az egész szútrán átível a dolgok (dharmák) kölcsönös függése, valamint a teljes megvilágosodáshoz, a buddhasághoz vezető ösvény tanítása.

A két nap voltaképpen arra adott lehetőséget, hogy a hallgatóság megismerje a szútra szerkezetét, valamint pszichológiai módszereit. Érdekes volt megtudni például, hogy az *Avatamszaka* tanításai szerint a buddhaság nem egy végállomás, hanem egy örök ösvény, melynek a járása a lényeg, és csak akkor képes haladni a gyakorló, ha a környezetét is emeli. Ez talán az egyetlen olyan szútra, mely foglalkozik az evolúcióval társadalmi szempontból is.

A mester délelőtt az elméletről tanított, délután pedig a meditációs módszerekről. A tanítás végén a résztvevők a Csang mester által elindított *Integrál Tai Chi* (ITC) néhány mozgásgyakorlatába kóstolhattak bele, melyből mindenki számára világossá válhatott, hogy a tudat csak akkor képes a meditációra, ha az egyén energiarendszere rendezett, ezt pedig a testi gyakorlatok révén lehet elérni. Az ITC olyan rendszer, amely hozzásegít a jin és jang, a jó és rossz, a helyes és helytelen kettősségeinek felülmúlásához. Az ITC nem harcművészet, hanem az élet számos területét ötvöző módszer, amely a testedzés tízfajta módját, az egészséges étkezés szabályait és az ok-okozati törvényszerűségeket figyelembevevő életmódot is magában foglalja. Mindezek a módszerek energiánk fejlesztését és kiterjesztését szolgálják, melynek végső célja a megvilágosodás szellemének fenntartása és táplálása.

Nyári egyetemünk második vendégelőadója, *David R. Loy* amerikai buddhista filozófus, önmagunk és a világ átalakításáról tartott szemináriumot július 29-31. között.

David Loy írásai általában a buddhizmus és a modernitás közötti összefüggésről szólnak. 1971 óta folytat zen gyakorlatot, a *Szanbó Kjódan* japán zen buddhista tradíció felhatalmazott tanítója. Könyvei: *Nem-kettőség: összehasonlító filozófiai tanulmány*; *Hiány és transzcendencia: Az élet és halál problémája a pszichoterápiában*; *A Nyugat története buddhista szemmel: Hiánytörténeti tanulmányok*; *A Nagy Felébredés: Buddhista társadalomelmélet*; *Pénz, szex, háború, karma: megjegyzések egy buddhista forradalomhoz*; *Tudatosság – kötött és kötetlen: Buddhista esszé*; *A sárkányok és démonok dharmája: Buddhista témák a modern képzeletvilágban* (feleségével, *Linda Goodhew*-val együtt); valamint a legutóbbi: *A világ történetekből áll. A Buddhist Response to the Climate Emergency* (2009) [Buddhista válaszadás a vészese éghajlatváltozásra] társszerkesztője. *David Loy* korábban a *Szingapúri Nemzeti Egyetemen*, valamint a japán *Bunkyo Egyetemen* oktatott. 2006-tól 2010-ig a *Besl család*

székének etika/vallás és társadalomtudományi professzora volt a Cincinnati-béli *Xavier Egyetemen* (USA).

A belső és külső világunk párhuzamairól, a lelki és társadalmi problémák közös eredetéről, illetve azok közös megoldási lehetőségeiről szóló budapesti előadás-sorozata a buddhista pszichológia és társadalomtudomány területeit érintette. Alapelmélete szerint a szenvedő én háttérében bujkáló hiányérzet, mely szerint „nem vagyunk valóság”, magánéletünkben a pénz, a hírnév és a nemi élvezetek hajszolására ösztönöz minket. A hiány valóságának meg nem értéséből fakadó „három méreg” (a kapzsiság, a rosszindulat és az elvakultság) pedig napjaink modern társadalmában intézményes formákat öltött. David Loy kifejtette, hogy a buddhizmus által tanított személyes átalakulást (felébredést vagy megszabadulást) egyfajta „társadalmi felébredésnek” kell kiegészítenie, mely a globális szenvedés intézményesített okait is megszünteti. Egy ilyen „buddhista forradalom” azonban csak más vallásokkal és társadalmi mozgalmakkal együttműködve, szélesebb társadalmi perspektívában képzelhető el. Az elméleti szemináriumok mellett David Loy a zen buddhista meditáció gyakorlatába is bevezette az érdeklődőket, majd július 31-én este ingyenes, nyilvános előadást tartott *Gyógyító ökológia: az ökológiai válság buddhista szemszögéből* címmel.

A nyári egyetem záró hetén augusztus 1. és 6. között két kurzus zajlott párhuzamosan. Délelőttönként és este *Richard Gombrich* tartotta kezdő páli nyelvtanfolyamának óráit, míg délutánonként a hazánkban már többször járt, főiskolánkon is korábban bemutatkozott *Dr. Khammai Dhammasami* vezetett vipasszaná meditációt.

Richard Francis Gombrich személyében egy világhírű brit indológust köszönthettünk nyári egyetemünkön, aki a szanszkrit, páli és buddhista tanulmányok tudósa. 1976-tól 2004-ig az *Oxfordi Egyetem* Boden szanszkrit professzora volt. Jelenleg az *Oxford Centre for Buddhist Studies* alapító-elnöke. 1994 és 2002 között a *Pali Text Society* elnöke volt, 2006 óta pedig a *UK Association of Buddhist Studies* elnöke. Gombrich professzor a théraváda buddhizmus egyik legfontosabb 20. századi tanulmányozója, aki mindig is a buddhista és más indiai vallási szövegek és gyakorlatok összehasonlításának fontosságát hangsúlyozta. Legutóbbi kutatásai inkább az buddhizmus eredetére összpontosítanak. Aktív szerepet játszott a Buddha halálának időpontjáról folytatott eszmecsereben. Tizennyolc könyvet és száznál is több cikket írt illetve szerkesztett. Nemrégiben megjelent egyik legfontosabb könyvének, *Amit a Buddha gondolt (What the Buddha Thought)* jelenleg készül magyar nyelvű fordítása.

Kezdő páli nyelvtanfolyamának nagyon pontos célja volt: az, hogy képessé tegye a hallgatókat páli nyelvű, főleg a Páli Kánonhoz tartozó szövegek olvasására az összes általános segédeszköz, azaz szótárak, nyelvtanok és fordítások segítségével. A kurzus nem törekedett túl sok filológiai részlet átadására, másrészt a korlátozott számú hallgatószám kezdettől fogva néhány szertartásszöveget tanult meg recitálni. A memorizálást sokkal kevésbé hangsúlyozták, mint egy hagyományos kurzuson. Minek jegyezzünk meg olyan dolgokat, amelyeknek utánanézhethetünk? A kurzus a Pali Text Society által kiadott Pali-English Dictionary használatának elsajátítására épült. A páli nyelven kívül a kurzuson szó volt a Páli Kánonról, valamint a Buddha tanításával kapcsolatos kérdésekről és az arra vonatkozó bizonyítékainkról is.

Tiszteletreméltó *Dr. Khammai Dhammasami* thai-burmai (san) származású théraváda buddhista tudós-szerzetes. Az *Oxfordi Egyetemen*, a *Buddhista Tanulmányok Központjában*

szerzett doktori fokozatot, ahol jelenleg is oktat és kutat. 2009-ben kezdett konzultációs órákat és heti előadásokat tartani. A *Londoni Egyetem Keleti és Afrikai Tanulmányok Központjának* (SOAS) kutatói munkatársaként páli nyelvet és meditációt oktat. Nagy-Britannián kívül Myanmarban, a jangoni *Nemzetközi Théraváda Buddhista Misszionárius Egyetemen* van professzori állása, valamint a sri lankai *Kelaniya Egyetem Páli és Buddhista Tanulmányok Intézetének* is kitüntetett professzora. Indonéziában, Thaiföldön és Indiában is vendégelőadó.

Vipasszaná meditációs kurzusán a Burmában és Thaiföldön élő hagyományvonalak által őrzött meditációt mutatta be, a *Szatipatthána-szuttát*, az „Éber tudatosságról szóló példabeszédet” állítva a gyakorlat központjába, amely a Páli Kánon egyik fontos, meditációról szóló szútrája. Ebben a gyakorlatban a hangsúly a test, a gondolatok és az érzelmek természete és a köztük lévő összefüggések megértésére esik. A délutánonkénti foglalkozások előadást, ülőmeditációt, némi olvasást és megbeszélést foglalt magában. A kurzuson a Szatipatthána-szuttának az épen végzett gyakorlatokra vonatkozó részeit is megvitatták a résztvevők.

A sikeres programra való tekintettel, az eredeti célkitűzéseknek megfelelően a főiskola hagyományt kívánt teremteni ezzel a nyári egyetemmel, amelyre ezen túl minden nyáron sor kerül. Az előadásokról felvételek készültek, amelyek hamarosan megvásárolhatók lesznek főiskolánkon.

Agócs Tamás – Cser Zoltán – Csörgő Zoltán



Buddha szobor, Thaiföld

Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola



Központ: 7300 Komló, Gagarin utca 4.

Oktatási helyszínek: Kenderföldi Általános Iskola (7300 Komló, Gagarin utca 4.), Apáczai Nevelési Központ Gimnáziuma (7632 Pécs, Apáczai körút 1.), Alsószentmárton (7826 Alsószentmárton, Petőfi u. 4/a.) Telefon: 72-705-033, 72-705-114

E-mail: kistigrisgimnazium@gmail.com, felhobuvar@gmail.com

Honlap: www.kistigrisgimi.extra.hu

Kérjük, aláírásával támogassa a Tan Kapuja Buddhista Egyház fenntartásában működő Kis Tigris Gimnázium és Szakiskolát! Az erkölcsi támogató nyilatkozat aláírási példánnyal letölthető a Gimnázium honlapjáról! Postázási cím: 7826 Alsószentmárton, Petőfi utca 4/a.

Összefogás a mélyszegénységben élők támogatásáért

A roma/cigány oktatás, a felzárkóztatás, a fiatalok társadalmi integrációjának segítése felelősség- és áldozatvállalást igényel a társadalom minden tagjától. A Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola, valamint fenntartója, a Tan Kapuja Buddhista Egyház társadalmi összefogást és támogatást kér mindenkitől, aki úgy gondolja, hogy van kiút, van felemelkedési lehetőség, van rá megfelelő szociális érzékenység, hogy a mélyszegénységben élő, hátrányos helyzetű roma/cigány fiatalok és szüleik aktív tagjává váljanak a magyar társadalomnak.

Mi, a Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola, valamint a fenntartó egyház dolgozói hisszük, hogy jó úton járunk, hisszük, hogy missziós tevékenységünknek lesz/van eredménye, hatása a társadalomra.

Több tanévvel a hátunk mögött beszélhetünk a sikereinkről, szakmát és érettségit szerzett diákjainkról, vagy a felsőoktatásban tanuló volt növendékeinkről. Az Európai Parlament által elfogadott romastratégia is célul tűzi ki, hogy a roma társadalom közép- és felsőoktatásának támogatása a legalapvetőbb feladat. Iskolánk pedagógiai programjának küldetésnyilatkozatában is ezen alapelvek olvashatók. Több éve kollégáimmal azon dolgozunk, amit idén az Európai Unió tagállamok is elfogadtak. Munkánk nem csupán az oktatás színterein zajlik, szociális oldalon is támogatást nyújtunk tanulóinknak és családjuknak.

Kérem Önöket, fogjunk össze és támogassuk a Tan Kapuja Buddhista Egyház és a fenntartásában működő Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola munkáját, mely a roma/cigány fiatalok, családok számára olyan konvertálható tudás átadására törekszik, amely a társadalomba történő integrációjukhoz az esélyegyenlőséget megteremti.

Köszönettel:

Harmat Mária sk.

Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola
megbízott igazgatója

Szalai Gyula sk.

A Tan Kapuja Buddhista Egyház
Közoktatási Bizottság vezetője



A Tan Kapuja Buddhista Alapítvány

A Tan Kapuja Buddhista Alapítványt 1991-ben hozta létre a Tan Kapuja Buddhista Egyház.

„Az alapítvány céljával tűzi ki: a buddhizmus eszméjének, tanainak magyarországi meghonosítását, a magyarországi buddhista közösségek és intézmények támogatását; a nevelést és oktatást, képesség fejlesztést, ismeretterjesztést, kiemelten kezelve a Tan Kapuja Buddhista Főiskola működési feltételeinek javítását, ösztöndíjak alapítását, ösztöndíjak cseréjének megszervezését; a tudományos tevékenység: tanulmányok és kutatások támogatását; a kulturális tevékenység: kiadványok megjelentetését és információs bázis kialakítását, mely tevékenységeket az alapítvány, mint közhasznú tevékenységet végez.

Az előzőekben megjelölt közhasznú tevékenységeket az alapítvány úgy végzi, hogy a közhasznú szolgáltatásból az alapítvány célja szerinti iskola vagy kollégium, vagy az alapítvány célja szerinti kutató kulturális intézet részesülhet.” (Alapító Okirat II. pont, részlet.)

Az alapítvány támogatását pályázati úton lehet elnyerni, a pályázati kiírások nyilvánosak. Emellett az Alapító Okiratban megjelölt intézményeket az alapítvány kuratóriumi döntés alapján is támogathatja. Mivel az alapítvány közhasznú szervezetként működik, jogosult az adózók 1% jövedelemadó részének felhasználására, amennyiben az adózó a fennálló jogszabályoknak megfelelő formában kedvezményezettként jelöli meg.

Az alapítvány kuratóriuma háromtagú: *Farkas Pál* elnök, *Agócs Tamás* és *Birtalan Ágnes*. Az alapítvány bankszámláját a Kereskedelmi és Hitelbank Rt. Rózsadombi Fiókjánál vezeti.

Számlaszáma: 10403181-31810544-00000000

A Tan Kapuja Buddhista Alapítvány adószáma: 18038251-1-43



Fekvő Buddha szobor, Vientiane, Laosz

A magyarországi buddhista egyházak

1. A Tan Kapuja Buddhista Egyház

közösségei: A Tan Kapuja Zen Közösség
Átama – A Nyugati Tanítvány Nemes Tantrikus Köre
Buddhista Vipasszaná Társaság
Magyarországi Nyingmapa Közösség
Mennyei Trón Öt Elem Rend
Mokusó Zen Ház
TeKi KaGyü

Mireisz László elnök

1098 Budapest, IX. Börzsöny u. 11.

Telefon: 280-6712, 70-339-9902

Fax: 280-6714

E-mail: egyhazi@tkbf.hu, tankapu@tkbf.hu

Honlap: www.mahayana.hu, www.tkbf.hu

2. Buddhista Gyémánt Út Közösség

Major Péter ügyvivő

1074 Budapest, VII. Huszár u. 7–9.

Telefon/fax: 321-7025

E-mail: info@buddhizmusma.hu

Honlap: www.buddhizmusma.hu

3. Buddhista Misszió, Magyarországi Árya Maitreya Mandala Egyházközösség

Dr. Pressing Lajos ügyvivő

1112 Budapest, XI. Susulyka u. 240.

Telefon: 249-8101, 385-2098

Fax/üzenetrögzítő: 385-2098

Levelezési cím: 1386 Budapest, Pf. 952.

E-mail: info@buddhizmus.hu

Honlap: www.buddhizmus.hu

4. Dharmaling Magyarországi Tibeti Buddhista Közösség

Spirituális vezető: *Láma Shenphen* rinpoce

Képviselő: Siadak Balogh Beáta

Székhely: 1115 Budapest, Sárbogárdi út 19., fsz. 2.

Telefon: 30-878-9047

E-mail: hungary@dharmaling.org

Honlap: www.dharmaling.org

Nemzetközi e-mail: office@dharmaling.org

5. Dzsaj Bhím Közösség

Vezető: *Orsós János*

3786 Hegymeg, Dózsa u. 1., telefon: 30-830-2029, 30-830-2026

Honlap: www.jaibhim.hu, www.dzsajbhim.hu

6. Jade Bodhisattva Buddhista Egyházközösség

Gyenei László elnök

Székhely: 1141 Budapest, Tihamér u. 17. fszt. 2.

Telefon: 20-213-5015, fax: 310-3357

7. Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyházközösség

Kovács Endre ügyvivő

1117 Budapest, XI. Budafoki út 72., telefon: 20-225-6793

E-mail: info@khyenkong-tharjay.hu

Honlap: www.khyenkong-tharjay.hu

8. Kvanum Zen Iskola Magyarországi Közössége

Vezető tanító: *Jo Potter JDPSN*

1062 Budapest, VI. Bajza u. 58. II/2., telefon: 20-218-8688

E-mail: kvanumzen@gmail.com, honlap: www.kvanumzen.hu

9. Magyarországi Csan Buddhista Közösség

Lotfi Farhad vezető

1111 Budapest, XI. Kruspér u. 9., telefon: 30-364-5650

E-mail: farhad@freemail.hu

10. Magyarországi Drikung Kagyü Buddhista Egyházközösség

Vezetők: *Láma Konchok Lhundrup, Láma Konchok Jigmet*

8353 Zalaszentő, Világosvár 13., Telefon: 83-370-466

E-mail: great_stupa@yahoo.com, Honlap: www.stupa.hu

11. Magyarországi Dzogcsen Közösség

Vezető testület: *Varga Zoltán, Fekete Angelika, Ganszky Márton*

Székhely: 2330 Dunaharaszti, Munkácsy M. u. 23.

Telefon: 30-941-0564 (kék), 30-941-0562 (sárga), 30-941-0568 (piros)

E-mail: info.dzogchen@gmail.com

Honlap: www.dzogchen.hu

12. Magyarországi Karma-Kagyüpa Közösség, Karma Ratna Dargye Ling

Tiszteletreméltó Csöpel Láma hitéleti vezető

Karma Dordzse Ling: 1039 Budapest, III. Hunyadi u. 45.

Levelezési cím: 1311 Budapest, Pf. 31.

Telefon/fax: 240-8847
Elvonulási Központ: 3073 Tar, Buddhista Központ
Telefon: 32-470-206
Vendégház: 32-470-535
E-mail: kagyu.center@gmail.com, honlap: www.buddha-tar.hu

13. Magyarországi Kínai Chanbuddhista Egyház

Ming Lai apát
1164 Budapest, XVI. Rádió u. 12/a.
Telefon/fax: 400-0061, 30-508-7571
E-mail: postmaster@minglai.t-online.hu
Honlap: www.chanbuddhizmus.mindenkilapja.hu

14. Magyarországi Xuyun Buddhista Chan Központi Egyház

Képviselő: *Ming Zheng* szerzetes
1153 Budapest, XV. Beller Imre u. 123.
Telefon: 307-3921
E-mail: mingzhengfashi@yahoo.com.cn

15. Mantra Magyarországi Buddhista Egyház

Vezetők: *Kasza Miklós* elnök és *Babinski Gordána* titkár
1041 Budapest, IV. Rózsa út 71.
Telefon: 20-435-1564
E-mail: buddhistaegyhazi@gmail.com, honlap: www.buddhistaegyhazi.hu

16. RIME Tenzin Sedrup Ling Rime Buddhista Centrum

Karma Dorje elnök
1147 Budapest, XIV. Huszt u. 11. III/2.
Telefon: 70-519-9208
E-mail: kardorime@gmail.com

17. Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség

Kovács József ügyvivő
1039 Budapest, III. Királyok útja 38.
Telefon /fax: 240-3160
E-mail: sakyahungary@gmail.com, Honlap: www.szakja.hu

18. Szangye Menlai Gedün, A Gyógyító Buddha Közössége

Nagy Zoltán elnök
2097 Pilisborosjenő, Híd utca 1.
Telefon: 30-297-5026
E-mail: nzashoka@hungarnet.hu

Rövid tájékoztatás néhány egyház legfontosabb programjairól

A rovat az Egyházak fóruma. A közölt szövegek tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget!

1. Magyarországi Drikung Kagyü Buddhista Egyházközösség



Vezetők: *Láma Konchok Lhundrup, Láma Konchok Jigmet*
8353 Zalaszentő, Világosvár 13.
Telefon: 83-370-466
E-mail: great_stupa@yahoo.com
Honlap: www.stupa.hu

Örömmel adunk tájékoztatást arról, hogy 2010. év végén *Őszentsége 37. Drikungpa* szellemi vezetésével és áldásával megalakult a Magyarországi Drikung Kagyü Buddhista Egyházközösség. Egyházunk *Őszentsége 37. Drikungpa Chetsang* rinpoce szellemi vezetése alatt áll. *Őszentsége* személyes tanításain keresztül a tibeti buddhizmus élő hagyományvonalának gyakorlatai töretlenül jutnak el hozzánk, mely lehetőséget kínál számunkra a buddhista hitelvek megvalósítására.

A Drikung Kagyü hagyományvonal fő gyakorlata

A kiváló tanító, *Buddha* nagy együttérzéssel és bölcsességgel forgatta meg a *dharma* három kerekét azért, hogy a szabadság és mindentudás állapotába vezethessen minden élőlényt. *Buddha* tanításai – a szútrák és a tantrák – olyan mélységek, mint az óceán, s ezekről a későbbiekben számos *dharma*-tudós és megvalósítást elért *guru* készített kommentárokat, értekezéseket Indiában és Tibetben egyaránt.

A tibeti nagy *dharma*-tudósok egyike volt Phagmo Drupa szellemi örököse, Jigten Sumgön, (1143–1217), akit a második Nágárdzsunaként ismertek fel. Jigten Sumgön kifejtette *Buddha*nak az *igazság* valódi természetéről (vagy a létezés természetes módjáról) szóló tanításának lényegét, és sokszor forgatta meg a *dharma* kerekét több százezer tanítványa számára.

A *mahámudrá* vagy *nagy pecsét* gyakorlata a *Buddha* által tanított megvilágosodáshoz vezető ösvényhez tartozik, amely a Tilópa, Nárópa, Marpa, Milarépa, Gampópa neveivel fémjelzett töretlen szellemi hagyományvonalon keresztül adományozódott tovább. Gampópa – aki a 11. században élt és Milarépa tanítványa volt – szerkesztette össze *Buddha* ezen tanításait egy egységgé, amely magába foglalja a megvilágosodás gondolatának felkeltését (a bódhiszattva magatartás kifejlesztése), az istenség-jógát, a guru-jógát, a *mahámudrá* tényleges gyakorlatát, valamint a helyes módon tett felajánlásokat. Ezen gyakorlatok egységét Gampópa fő tanítványa Phagmo Drupa nevezte el a *Mélységes Ötrétű Mahámudrá*

Gyakorlatának. Jigten Sumgön megalapította a *drikung kagyü* hagyományvonalat, és a Mélységes Ötrétű Mahámudrát részletekbe menően tanította.

Az Egyház alapvető tevékenységei és céljai

Az Egyház hitelvi szabályzata szerinti vallásgyakorlatok biztosítása a Drikung Kagyu Buddhista Egyház (P.O. Kulhan Sahastradhara Road, 248001 Dehra Dun U.A., India) mindenkori vezetője, jelenleg Őszentsége Skyabgon Chetsang rinpocse által kinevezett lámák vezetésével.

- Szertartások és vallási ünnepségek rendezése.
- A történelmi Buddha tanításainak, a buddhista szemléletnek és vallási életnek a megismeretése tagjaival és a világi érdeklődőkkel.
- Az Egyházon belül működő közösségek (szangák, tagozatok), kialakuló szervezeti egységek támogatása, összefogása, működésük elősegítése.
- Buddhista felsőoktatási intézmény létrehozása és működtetése.
- Buddhista tanulmányok folytatásához segítséget nyújtó tanító mesterek fogadása, valamint a tagok hozzásegítése belföldi vagy külföldi tanulmányok végzéséhez.
- Sztúpa, vallási központ, szertartásterem, könyvtár, iroda létesítése és folyamatos működésének biztosítása.
- A buddhista vallás szentiratainak fordítása, kiadványok megjelentetése.

Az Egyház feladatai

Legfontosabb feladatának tekinti, hogy minden érző lényt a tudat megvilágosodott állapotának felismeréséhez vezesse. Fontos feladata Buddha tanainak, ezen belül a *drikung kagyü* vonal hagyományainak a megőrzése, terjesztése és továbbadása.

Feladata az, hogy a megvilágosodásra törekvők közösségének tagjaként támogassa az érző lényeket. Az Egyház büszkén vállalja legfőbb magyar előfutára és példaképe, *Kőrösi Csoma Sándor* szellemi örökségét, és magát az 1889. óta létező magyarországi buddhizmus folytatójának, a történelmi Buddha több mint 2500 éves tanítása megjelenítőjének és képviselőjének vallja. Az Egyház a *nem-ártás* (ahimsza) buddhista elvének érvényre juttatására törekszik. Tiszteletben tartja az emberi jogokat, elismeri a Magyar Köztársaság Alkotmányát és betartja az egyházak működésére vonatkozó törvényes előírásokat. Feladatának tekinti a Lótusz-szútra tanításainak elterjesztését.

Egyházunk nyitott szívvel fordul más vallások felé, nyitott mindazok megismerésére, akik hasonló szándékkal közelítenek hozzá. Az Egyház kész és törekszik együttműködni olyan állami, önkormányzati, gazdasági, társadalmi és más szervezetekkel, amelyek céljai összeegyeztethetőek elveinkkel.

Programjainkról tájékozódás, hírlevelünkre való feliratkozás, illetve a lámákkal való kapcsolatfelvétel megtehető a www.stupa.hu oldalon.

Láma Konchok Lhundup és Láma Konchok Jigmat

2. Jade Bodhisattva Buddhista Egyházközösség

Elnök: Gyenei László (20-213-5015)

Titkárok: Ladányi István (20-954-0013), Czudar Péter (30-982-6025)

Székhely: 1141 Budapest, Tihamér utca 17., fszt. 2., fax: 310-3357

Nagy örömmel adjuk hírül, hogy megalakult a *Jade Bodhisattva Buddhista Egyházközösség*. Az Egyház a heti rendszeres, közös gyakorlatait szombatokként Székesfehérváron tartja. A gyakorlatok a buddhista hagyományok alapján és azokra épülve minden alkalommal a közösen végzett csendes meditációból, mozgásmeditációs gyakorlatokból és tanításokból állnak.

Részlet a Hitvallásból: „Felfogásunk szerint minden ember számára elérhető a Tudattermészet eszenciájának (mint kiemelkedő minőségének) a tökéletes felismerése. Azaz a felismerő tudat ráébred alanyának és tárgyának azonosságára, végső természetére. (...) Ez abbéli vágyunk megfogalmazását képviseli, hogy elérjük a bölcsességet, jó szándékot, megvilágosodást, és azt – tevékeny együttvaló (egyetemes) jóságból és együttérzésből fakadóan – integrálva (egygyé olvasztva) gyakorlatunkká tegyük a cselekvő-segítő szolgálatban és általa, valamenyi lény javára...”

Nyilvános rendezvények

A történelmi Buddha születésének megünneplése: a *Vészák*. Az ünnepség megtartására a tavaszi időszakban kerül sor, általában áprilisban, illetve májusban. A pontos dátum a buddhista időszámítás – holdnaptár – szerint meghatározott. A *Fény Ünnepe*. Az ünnepség megtartására a téli napforduló idején kerül sor.

Tanfolyamok

Tájékoztatás és jelentkezés a tanfolyamainkra az elérhetőségeken. *Minden érdeklődőt és megérintettet szeretettel várunk!*

3. Magyarországi Kínai Chanbuddhista Egyház



Pu Ji Templom

1164 Budapest, XVI. Rádió utca 12/a. Telefon: 400-0061

E-mail: postmaster@minglai.t-online.hu

Internet: www.chanbuddhizmus.mindenkilapja.hu

Rendszeres programok – Minden vasárnap 18.30-tól szertartás, utána tanítás kínai nyelven. Holdnaptár szerint minden hónap 1-én és 15-én 11 órától felajánlás szertartás, 18.30-tól esti szertartás. Minden csütörtökön 18.30-tól tanítás magyar nyelven, utána a közösség meditációt tart. Kuan Yin bódhisattva megvilágosodásának emléknapja október 15-én: 11 órától felajánlás szertartás, 18.30-tól ünnepi szertartás. A programokra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

阿彌陀佛!

4. Magyarországi Xuyun Buddhista Chan Központi Egyház

Vezető: *Ming Zheng* szerzetes

1153 Budapest, XV. Beller Imre u. 123.

Telefon: 307-3921, 30-384-1737, E-mail: dharma.tw@gmail.com

Programok

minden holdhónap 1. és 15. napján:

11.00 – 11.30 szertartás, felajánlások, fogadalmak.

18.00 – 20.00 szertartás, szútra-olvasás, ének és tiszteletadás a Buddhák előtt.

továbbá minden szombaton:

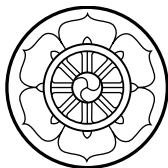
9:30 – 13:00 tanmagyarázat magyar és angol nyelven.

18.30 – 21.00 tanmagyarázat kínai nyelven.

A templom megközelíthető a földalatti Mexikói úti végállomásától induló 25-ös autóbusszal, vagy az 5-ös busszal a belváros felől.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

5. Kvanum Zen Iskola Magyarországi Közössége



Vezető tanító: *Jo Potter JDPSN*

Eredeti Fény Templom

Pilis-hegység, 2501 Esztergom, Pf.138 (GPS: 47,787411°N, 18,794376°E)

Honlap: www.eredetifeny.hu, email: eredetifeny@gmail.com

Budapest Zen Központ (Bo Kvang Szon Von)

Cím: 1062 Budapest, VI. Bajza u. 58. II/2., telefon: 20-218-8688

Honlap: www.kvanumzen.hu, email: kvanumzen@gmail.com

Zen gyakorlat

Eredeti Fény Templom: Pilis hegység, Fárikút. Bentlakásos és bejáró képzés, kezdők oktatása vasárnap délelőttönként. Felvilágosítás – Dok Hae Szunim apáthelyettes: 20-550-1769

Budapest: Budapest Zen Központ, szerdánként 18.30-tól.

Felvilágosítás – Dok Hae Szunim: 20-550-1769

Szeged: Gyakorlat hetente kétszer.

Felvilágosítás – Kasza Ferenc: kaszaf@gmail.com

Tatabánya: Gyakorlat kedden délutánonként.

Felvilágosítás – Torma András: 70-380-2817

Szekszárd: Dharma-beszéd és gyakorlat megbeszélés szerint.

Felvilágosítás – Tarnai Tamás: 30-543-8745

Baja: Gyakorlat szerdánként 19 órától.

Felvilágosítás – Major Tamás: 30-467-0677

Magyarkanizsa: Gyakorlat szombatonként 17 órától a magyarkanizsai 3-as óvodában.

Felvilágosítás – Kávai Gábor: 00-38-163-702-0485

Programok

A Zen Központ részletes programjairól a fenti honlapon lehet tájékozódni. Budapesti központunkban minden szerdán 17.30 órától (előzetes telefonon történő egyeztetéssel) kezdő oktatást tartunk, amelyet napi gyakorlat követ zen interjúkkal. A gyakorlatot esetenként teaszertartás követi.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

6. Magyarországi Dzogcsen Közösség

Képviselők: *Varga Zoltán*

Fekete Angelika

Ganszky Márton

Székhely: 2330 Dunaharaszti, Munkácsy M. u. 23.

Telefonszám: 30-941-0568

Honlap: www.dzogchen.hu,

E-mail: info.dzogchen@gmail.com

Hagyomány

Az *ati dzogpa csenpo* vagy *dzogcsen* a buddhista tanítás lényege. A dzogcsent azonban nem közvetlenül a történelmi *Buddha* tanította, hanem az V. században *Garab Dordzse* mester. Tanításának lényegi pontja a létezés valódi természetének közvetlen felismerése. A *dzogcsen* ezen hagyománya a tibeti buddhizmusban maradt fenn. A közösség *Csögyal Namkhai Norbu* rinpocse átadási vonalát követi.

Mesterek, elvonulások

Namkhai Norbu rinpocse a Nemzetközi Dzogcsen Közösség megalapítója, korunk egyik legjelentősebb dzogcsen mestere. Tanításait interneten át közvetített élő videóadás segítségével is követhetjük. Ezek egy része tagsághoz kötött, míg a nyilvános tanításokon bárki részt vehet. *Rinpocse* programja: <http://www.dzogchen.it/CNN-shcedule.pdf>. *Khjence Yeshe Silvano Namkhai* Csögyal Namkhai Norbu fia. Gyermekkorában Őszentsége Szakja Trizin felismerte őt Khjence Csötyi Vangcsug (1910–1959) inkarnációjaként. 2007-ben Tibetben tett látogatása során tiszta és egyértelmű látomások jelentek meg neki, amelyek révén felismerte, hogy feladata – édesapjéhez hasonlóan – a jövő generációja számára életben tartani a tanításokat és a közösséget. Azóta járja a világot tanításokat és magyarázatokat adva. Aktuális programja: <http://ysn.dyndns.org/>.

Meditáció

Meditációs gyakorlataink az önfelszabadulás elvét követő *dzogcsen* (*szemde, longde és upadésa*); az átalakulás módszerét követő *anujóga-tantra*; illetve a *sútra* alapelveit egyesítik magukban. A gyakorlatokon bárki részt vehet, bár hatékonyságukhoz nélkülözhetetlen a dzogcsen-átadás, valamint az adott gyakorlatra vonatkozó szóbeli meghatalmazás. Gyakorlataink lényegi részét képezi a Csögyal *Namkhai Norbu* által feltárt új terma tanítási ciklus, melynek neve: *A mérhetetlen tér világossága dákiníinek lényege*.

Közösségi gyakorlás

Minden tibeti holdhónapban újholdkor, az azt követő 10. napon, valamint teliholdkor és az azt követő 10. napon gánapúdzsát tartunk. A *gánapúdzsa* jelentése: halmozás (*gána*) felajánlás (*púdzsa*) által.

Aktuális gyakorlási lehetőségeink megtalálhatók a <http://dzogchen.hu/> internetes oldalunkon. A programokkal és egyéb információkkal kapcsolatban email-címünkön és telefonszámainkon lehet érdeklődni. Aki rendszeres tájékoztatást szeretne kapni, az e-mail címünkön feliratkozhat a *dzogcsen hírlevélre* (info.dzogchen@gmail.com).

7. *Buddhista Misszió, Magyarországi Árya Maitreya Mandala Egyházközösség*

Ügyvivő: *Dr. Pressing Lajos Lílávadzsa*, telefon/fax: 20-385-8878

Központ: 1112 Budapest, XI. Susulyka u. 240.

Levelezési cím: 1386 Budapest, Pf. 952.

Honlap: www.buddhizmus.hu

E-mail: info@buddhizmus.hu

Kapcsolatfelvétel:

Budapesten: Horváth Diána Szubhá: 20-360-5361, Sumser Margit: 20-582-2394

Miskolcon: Simcsik László Csittadzsnyána: 70-935-3192

Sopronban: Hargitai Gábor Pindóla: 99-354-005, 30-256-0164

Veszprém megyében: Rev. Dr. Ujhelyi Tibor Sáríputra: 30-399-5495

Rendezvények helyszínei:

Maitréja ház (1112 Budapest, XI. Susulyka u. 240., telefon: 249-8101)

KKK (Keleti Kulturális Központ, 1117 Budapest, XI. Karinthy Frigyes u. 5. I/10.)

Az alábbiakban röviden összefoglaljuk a legfontosabb rendezvényeinket. Részletes programfüzet díjmentesen igényelhető levelezési címünkön, honlapunkon, vagy a fentebb megadott telefonszámokon.

Tanfolyamok, előadások

1. *Maitréja Buddha és az ÁMM hagyománya* – nyilvános előadássorozat. Előadó: Ven. Vadzsramálá. Helyszín: KKK, péntek 19:00. Időpontok: szeptember 30., november 4., december 2., január 6.
2. *Buddhizmus a hétköznapokban (lamrim)* – A buddhista *gyémánt út* meditációs módszereinek szisztematikus bemutatása. Kezdők és haladók számára egyaránt ajánlott. Előadó: Dr. Pressing Lajos. Helyszín: KKK, hétfő 17.15. Időpontok: október 3., 10., 31., november 7., 14., december 5., 12.
3. *Szútra-olvasás* – Nemes Tára száznyolc neve. Exegézis szanszkrit nyelvből. Előadó: Dr. Pressing Lajos. Helyszín: KKK, hétfő 19.30. Időpontok: október 3., 10., 31., november 7., 14., december 5., 12.
4. *A tan kerekének megforgatása*. Bevezetés a korai buddhista filozófiába. Előadó: Gópiká Vermes Paula. Helyszín: KKK, hétfő 18.00. Időpontok: október 17., 24., november 21., 28., december 19., január 2.
5. *Karuná – felkészülés a köztes létre* – továbbképzés. Időpontok: havonta egyszer szombaton 9.00 – 13.00 óráig (önismereti csoport, KKK) és 15.00 – 18:30 (buddhista elméleti és gyakorlati képzés, Maitréja ház). Ősztől a buddhista képzés és a pszichológiai önismereti foglalkozások egyaránt nyitottá válnak. Belépődíj mindkét foglalkozásra (2.000 Ft/alkalom). Részletes infó: Bálint Márta (70-262-2110). Időpontok: elméleti képzés október 15., november 19., december 10., önismereti csoport október 8., november 12., december 10.

Közös meditációk

1. *Samatha meditáció*: szombat 15.00–16.00. Vezeti: Szaraszvatí Mag Mónika. Helyszín: Maitréja ház. Időpontok: október 29., november 26.
2. *Reggeli üldögélés (Szatipatthána meditáció)*: szerda 6:45–8:30 óráig. Vezeti: Uppalavanná Ujfalusi Éva. Helyszín: KKK. Időpontok: minden szerda reggel.
3. *Tára gyakorlókör*: szerda 18–20 óráig. Vezeti: Upáli Juhász Krisztián. Helyszín: KKK. Időpontok: október 5., 19., november 2., 16., 30., december 14.
4. *Meditációs Buddhák*: szombat 16.30–18.00. Vezeti: Szaraszvatí Mag Mónika. Helyszín: Maitréja ház. Időpontok: október 29., november 26.
5. *A köztes lét jógái*: szombat 15.00–18.30. Vezeti: Lílávadzsa Dr. Pressing Lajos. Helyszín: Maitréja ház. Időpontok: október 15., november 19., december 10.
6. *Meditációs foglalkozás Sopronban* – Vezeti: Pindola Hargitai Gábor, telefon: 99-354-005 vagy 30-256-0164. Időpont: minden hétfőn 18.00–20.30-ig a hivatalos munkaszüneti napok kivételével. Helyszín: Sopron, Doborjáni Ferenc (Erdei) Iskola, Brennbergi út 82., Meditációs terem.
7. *Meditációs foglalkozás Miskolcon* – Vezeti: Csittadnyána Simcsik László, telefon: 70-935-3192. Időpont: minden hétfőn 16.00–17.00-ig a hivatalos munkaszüneti napok kivételével. Helyszín: Miskolc, Tamási Áron u. 37.

Nyilvános rendezvények

Filmklub – Minden hónap második péntek 18-21 óráig. Az őszi programban spirituális témájú filmek szerepelnek. Időpontok: október 14. (Miért ment Bódhidharma keletre?), november 11. (Zen – Dógen mester élete), december 9. (Kopár sziget).

Szangha kirándulás – Havonta egyszer vasárnap egész nap a Budai hegyekben. Az útvonalról és a találkozás helyszínéről szíveskedjünk a szervezőknél érdeklődni: Gháraní Kalla Enikő: 20-380-0865. Időpontok: október 9., november 13., január 15.

Találkozó a fedélzeten – Kötetlen beszélgetés, teaház. Havonta egyszer szombaton 18:30 – 21 óráig. Helyszín: Maitréja ház. Információ: Gópiká Vermes Paula: 70-207-5449. Időpontok: október 15., november 19.

Maitréja ünnep – A szeretet és a fény újjászületésének ünnepe. Helyszín: Maitréja ház. Információ: Szubhá Horváth Diána: 20-360-5361. Időpont: december 17. (szombat) 15.00

Újévköszöntő meditáció. Helyszín: Maitréja ház. Időpont: január 1. (vasárnap) 15.00

Jóga

1. *Szellemi jóga* – Kiscsoportos tanfolyam, mely a jóga szellemi oldalát hangsúlyozza. Oktató: Dr. Pressing Lajos. Tavasszal új kezdő csoport indult, melyhez még lehet csatlakozni! Helyszín és időpont: Szíveskedjünk az oktatónál érdeklődni (telefon: 385-2098)!
2. *Karma-jóga* – Helyszín: Maitréja ház, havonta egyszer szombaton 9–13 óráig. További infó: Vermes Paula (70-207-5449). Időpontok: október 29., november 26., december 17.
3. *Do-In tanfolyam* – kínai jóga. Vezeti: Kovács Zsuzsanna Drölmá. Péntek 9.00-tól 10.30-ig. Helyszín: KKK. Részvétel csak előzetes jelentkezés alapján (telefon: 20-992-9429). Időpontok: december 16-ig minden pénteken.

Elvonulás, szeminárium

Maitréja Buddha és az Árya Maitreya Mandala hagyománya – Ven. Vadzsramálá négy hétvégéből álló szeminárium-sorozata Helyszín: Maitréja ház, minden hónap első szombat-vasárnapja. Időpontok: október 1-2. (Félelem nélküli szeretet), november 5-6. (Maitréja Buddha a Páli kánonban), december 3-4. (Maitréja Buddha a mahájána szent iratokban), január 7-8. (Meditációk Maitréja Buddháról). Részvétel kizárólag előzetes jelentkezés alapján. További információ: Szubhá Horváth Diána, 20-360-5361.

Dinamikus egyensúly – Hogyan találunk békét és harmóniát a világ viharában? Ven. Vadzsramálá hétvégi szemináriuma. Helyszín: TIT Székház Sopron, Széchenyi tér 2. II. em. Időpont: október 29-30. (szombat-vasárnap). További információ: Pindóla Hargitai Gábor, 30-256-0164.

Belső alkimia – Valódi természetünk felfedezése a kelet ősi pszichofizikai térképeinek segítségével. Ven. Vadzsramálá hétvégi szemináriuma. Helyszín: TIT Székház Sopron, Széchenyi tér 2. II. em. Időpont: november 26-27. (szombat-vasárnap). További információ: Pindóla Hargitai Gábor, 30-256-0164.

Dharma Könyvtár

Kamaraerdei Központunkban nyilvános Dharma Könyvtárat működtetünk. Válogatott magyar és idegen nyelvű buddhista és keleti bölcséleti szakirodalom.

Könyvtárvezető: Török Anikó (70-374-8111)

Nyitva tartás: december 17-ig minden szombaton 13 és 18 óra között.

8. *Karma Ratna Dargye Ling Magyarországi Karma-Kagyüpa Buddhista Közösség*

Karma Dordzse Ling – 1039 Budapest, III. Hunyadi u. 45. Telefon: 240-8847

Buddhista Meditáció Központ – 3073 Tar

Telefon/fax: 32-470-206, Vendégház: 32-470-535 (10–18 óráig)

E-mail: kagyü.center@gmail.com, honlap: www.kagyü.hu

Karmapa Ház – 1082 Budapest, VIII. Baross utca 80. (22-es kapucsengő)

Alapítója a *Tiszteletreméltó Láma Ngawang*, Őszentsége Karmapa képviselője.

Rezidens tanító: *Tiszteletreméltó Láma Csöpel*.

A Budapesten és a vidéki Meditáció Központban rendezett tanítások, meditáció tanfolyamok és más programok lehetőséget nyújtanak a buddhizmus teljes ösvényének megismerésére és gyakorlására. A rendezvények nyitva állnak mindenki számára, vallási elkötelezettség nélkül. A vidéki Meditáció Központ temploma és a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt *Béke-sztúpa* megtekinthető minden nap. A templomban minden reggel és este közös meditációt tartunk, amelyen bárki részt vehet.

A közösség részletes programismertetője a **TARPA** újság, amely a programokat és a központokban tartott tanításokat tartalmazza. Megrendelhető a kagyü.center@gmail.com e-mail címen.

Kiemelt programok

2011. november 12. 10.00–12.00: Lodzsong - A szellem képzése 7 pontban (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
14.00–16.00: Lodzsong – A szellem képzése 7 pontban (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
2011. november 13. 8.00–9.00: Tára-meditáció (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
10.00–12.00: Tudatépítés, gyógyító meditációk (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
2011. november 16–17. Nyungne meditáció – Lha Bab Dücsen (Tari Meditáció Központ, Láma Csöpel)
2011. november 25. 17.00–19.00: Lodzsong – A szellem képzése 8 pontban (Karmapa Ház, Khenpo Csödrak rinpoce)
2011. november 26. 15.00–17.00: Lodzsong – A szellem képzése 8 pontban (Karmapa Ház, Khenpo Csödrak rinpoce)

- 17.30–19.30: Lodzsong – A szellem képzése 8 pontban (Karmapa Ház, Khenpo Csödrak rinpoce)
2011. november 27. 10.00–12.00: Lodzsong – A szellem képzése 8 pontban (Karmapa Ház, Khenpo Csödrak rinpoce)
14.00–16.00: Lodzsong – A szellem képzése 8 pontban (Karmapa Ház, Khenpo Csödrak rinpoce)
2011. december 3. 10.00–12.00: Lodzsong – A szellem képzése 7 pontban (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
14.00–16.00: Lodzsong – A szellem képzése 7 pontban (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
2011. december 4. 8.00–9.00: Tárá-meditáció (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
10.00–12.00: Tudatépítés, gyógyító meditációk (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
2011. december 17. 10.00–12.00: Karácsonyi ünnepség (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
14.00–16.00: Lodzsong – A szellem képzése hét pontban (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
2011. december 18. 8.00–9.00: Tárá-meditáció (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
10.00–12.00: Tudatépítés, gyógyító meditációk (Karmapa Ház, Láma Csöpel)
2011. december 31. Csenrézi elvonulás (tari Meditáció Központ, Láma Csöpel)

9. Gyémánt Út Buddhista Közösség

Alapította *Láma Ole Nydahl*, a 16. Karmapa Randzsung Rigpe Dordzse megbízásából. A központok a 17. Karmapa Thaje Dordzse szellemi vezetése alatt működnek.

1074 Budapest, VII. Huszár u. 7–9., telefon/fax: 322-2319, 20-349-8989

Elvonulási központ: 2693 Becske, Petőfi utca 47., telefon: 35-378-526

E-mail: info@buddhizmusma.hu, honlap: www.buddhizmusma.hu

Vidéki központok és csoportok: Békéscsaba, Bicske, Bugac, Debrecen, Eger, Gödöllő, Gyöngyös, Győr, Kaposvár, Kecskemét, Miskolc, Nyíregyháza, Paks, Pécs, Szeged, Szekszárd, Székesfehérvár, Szombathely, Szolnok, Tatabánya, Veszprém, Zalaegerszeg.

Meditációk – A budapesti központunkban a *meditáció* minden nap 19 órakor kezdődik, előtte 18 órától várjuk az érdeklődőket.

A hét minden napján: meditáció a 16. Karmapán.

Minden hétfőn 20.15-től általános tanítás!

Minden hónap második hétfőjéje – meditációs hétfője!

Dharmashop nyitva tartása: minden nap 18–21 óráig, vasárnap zárva.

Dharma-könyvtár nyitva tartása: hétfőtől péntekig 18–20 óráig, szombat–vasárnap zárva.

Kiemelt program októberben

Október 21: *Láma Ole Nydahl* előadása – Buddhizmus ma: Gyémánt Út-módszerek a hétköznapokban. *Helyszín:* SportMax

Október 22: *Láma Ole Nydahl* előadása – Buddhizmus ma: Gyémánt Út-módszerek a hétköznapokban. *Helyszín:* Miskolci Egyetem, Díszaula

További információk a www.buddhizmusma.hu honlapon, vagy a 20-349-8989 telefonszámon!

10. Dharmaling Magyarország Buddhista Közösség



Spirituális vezető: *Láma Shenpen rinpocse*

Képviselő: Siadak Balogh Beáta

Székhely: 1115 Budapest, Sárbogárdi út 19., fsz. 2.

Telefon: 30-878-9047

E-mail: hungary@dharmaling.org, honlap: www.dharmaling.org

Nemzetközi e-mail: office@dharmaling.org

Bankszámlaszám: 12001008-00136834-00100008

Technikai szám: 1476

A Dharmaling buddhista közösséget 1986-ban hozta létre *Láma Shenpen rinpocse*. Ez olyan közössége a különböző iskolákból való buddhista követőknek, ahol a spirituális tudás, a gyakorlás, a Dharmának a mindennapi életben való integrálása, a társadalomban való aktív részvételnek közös célja motiválja a gyakorlókat. *Láma Shenpen rinpocse* jelenleg Szlovéniában él, s humanitárius tevékenységekkel, tanítások adásával és gyógyítással foglalkozik. Magyarországra általában minden hónap utolsó hétvégéjén látogat.

Az Egyház fő iránya a mahájána/vadzsrajána hagyomány, melyet non-sektariánus (*rime*) formában követ, vagyis nem épít korlátokat a hagyományos buddhista iskolák közé, hanem közös gyakorlásukat bátorítja. A buddhista nézeteket és tapasztalást a legtisztább hagyományoknak megfelelően ismerteti, mégis mai szavakkal kifejezve, rendszeres tanítási, gyakorlási, beavatási, szertartási, elvonulási és szemináriumi programokon keresztül. A *buddha-dharma* értékeit univerzálisnak tartja, ezért minden vallási ösvényt tisztel és elfogad, ami a békén, együttérzésen és bölcsességen alapuló igazi etikai értékeket támogatja.

Láma Tubten Shenpen rinpocse vezetésével a Dharmaling Buddhista Egyház Európa számos országában, így Szlovéniában, Ausztriában, Magyarországon, Franciaországban, Romániában, Oroszországban szervez rendszeresen tanításokat, elvonulásokat, különböző tárgyú szemináriumokat (gyógyítás, oktatás, fordítás, stb.).

1990 óta a Franciaországban és Szlovéniában jegyzett A.M.C.H.I. Szövetség felelős a Dharmaling humanitárius és társadalmi projektjeiért. A szervezet 15 éve vezet Indiában és utóbb Tibetben is egy 60 gyereket és fiatal tibetit támogató szponzorrendszert. Ezen túl Orosz-

országban, Szentpéterváron is tett lépéseket az utcagyerekek és árvák érdekében. Jelenleg Szlovéniában dolgozik társadalmi projekteken.

A *Dharmaling* fő dharma-központja Ljubjanában szívesen látja azokat, akik gyógyítás vagy személyes beszélgetés céljából érkeznek *Rinpocsé*hez. Négy vendégszobával rendelkezik, hogy a külföldről idelátogatók a szükséges ideig itt tartózkodhassanak, ha *Rinpocsé*hez tanácsért, gyógyítás céljából, elvonulásra, vagy csupán a szabadidő eltöltésére látogatnak egy csendes, spirituális környezetbe. Ez az épület ad otthont apátunknak és a szanghának, de helyet biztosít a gompának, így buddhista gyakorlatoknak és tanításoknak is.

A megközelíthetőségről és a szállásról további részletekért érdeklődjön a fent megadott telefonszámon. A *Rinpocsé*vel való konzultáció ingyenes, azonban támogatásukat szívesen vesszük – adományával hozzájárulhat a közösség és a *Láma* tevékenységének megszilárdításához. A programokkal kapcsolatban hívjanak a fenti számon, írjanak e-mailt, vagy iratkozzanak fel hírlevelünkre. Programjainkat a honlapon is követhetik!

11. Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség

Kovács József ügyvivő, 1039 Budapest, III. Királyok útja 38.

Telefon/fax: 240-3160, 20-935-7999

E-mail: sakyahungary@gmail.com

Honlap: www.szakja.hu, technikai szám: 1184

A közösség programjai Budapesten a VIII. kerület, Pál utca 3. szám (29-es kapucsengő, II. emelet) alatt látogathatók.

Állandó programok

Tiszteletreméltó *Kalszang láma* vezetésével minden héten:

hétfőn: 18.00-tól Rig Szum Gonpo
18.30-tól Siné meditáció, előkészítő gyakorlatok,
Guru Rinpocse gyakorlatok (mindenki számára látogatható)
csütörtökön: 18.00-tól Fehér Tára szádhana, Vadzsrapáni szádhana
vasárnap: 8.30-tól Hévadzsra szádhana (beavatáshoz kötött)
9.00-tól Tára púdzsza

Program

A tibeti holdnaptár 10-ik illetve 25-ik napjain *cog* szertartást tartunk. Mindenkit szeretettel várjuk, aki Őeminenciája Dzsecün Kushotól megkapta a vadzsrajiní áldást! A pontos időpontok a www.szakja.hu oldalon találhatóak, melyek a tibeti holdnaptárból következően mindig változnak.

Tiszteletreméltó *Láma Kalszang* rendszeresen tanításokat és beavatásokat ad. Az időpontokról a Közösség honlapján és a hírlevelünkben tájékoztatást adunk.

12. Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyházközösség



Kovács Endre ügyvivő
1117 Budapest, XI. Budafoki út 72.
Telefon: 20-225-6793, 20-919-2830
E-mail: info@khyenkong-tharjay.hu
Megújult honlapunk: www.khyenkong-tharjay.hu
Technikai számunk: 1603
Facebook: www.facebook.com/pages/Khyenkong-Karma-Tharjay-Hungary/163914413670505

Őeminenciája *Beru Khjence* rinpocse által kinevezett tanítónk *Láma Dava Szangpo* állandó jelenlétével segíti és vezeti gyakorlatainkat.

Központunk szellemi vezetője, *Őeminenciája II. Beru Khjence* rinpocse 2011. október 8-án Magyarországra érkezik. *Rinpocse* részletes programjáról honlapunkon, facebook oldalunkon és hírlevélben adunk tájékoztatást.

A *Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyházközösség* létrejöttét egy 2007 tavaszán Bodhgáján, Indiában tett zárandoklat során *II. Beru Khjence* rinpocse inspirálta. A Közösség *Beru Khjence* rinpocse világszerte létező központjai közé tartozik. Nyitott minden hagyományvonal iránt, ezen belül a *Khyenkong Karma Tharjay* a kagyü hagyományvonalhoz tartozik, és elsősorban az e hagyományvonalat követők számára nyújt rendszeres gyakorlati lehetőséget újonnan megnyílt központjában.

Beru Khjence rinpocse Mandzsusrí (a bölcsesség bódhiszattvája) egyik emanációja, akinek eljövendő megjelenése Guru Rinpocse próféciaiban is megtalálható. 1947-ben született Tibet Kham tartományában, és Őzsentsége a 16. Karmapa ismerte fel, mint *Beru Khjence* inkarnációját.

Az 1960-as években Észak-Indiában végezte tanulmányait, ahol Khempo Csime vezetésével maga is khempo lett. Kjabdzse Kalu rinpocsétól kapta meg beavatását a Karma Kamcang gyakorlatok gyűjteményére, valamint a Kálacsakrára és a Shangpa átadásra. Őzsentsége Szakja Trizin Drolma Phodrangtól megkapta a szakja vonal teljes átadását, és órá hagyományozta a Szakjapák Tizenhárom Arany Dharmáját. *Beru Khjence* rinpocse rendelkezik a Kagyü Nangdzö és a Karma Kagyü hagyományvonal tanításával, szóbeli átadásával, valamint a tantra négy osztályának beavatásával, szóbeli átadásával illetve magyarázatukkal. *Beru Khjence* rinpocse Nepálban, Kathmanduban él, (de) és világszerte számos kolostort, iskolát, óvodát és központot tart fenn, amelyről bővebb információ a www.khyenkong-tharjay.org honlapon található.

Új magyarországi központjának létrehozása önzetlen és nagylelkű tevékenységének legújabb eredménye, amely számos ember önkéntes munkáját is dicséri.

Centrumunkban Dharma-bolt nyílt: Nepálból eredeti kézzel festett thangkák, szobrok, ezüst ékszerek, ghaók, kegytárgyak, rituális eszközök, málák széles választékban. Dharma-könyvek és púdzsá-füzetek is kaphatók. *Információ:* Jász Anita – telefon: 20-807-0665.

Könyvajánló

Megjelent *Beru Khjence* rinpocse és *Dzsamgön Kongtrul* rinpocse Rimé mesterek előző és jelen életeinek története, a *Pema Kharpo Trinzi* (Gyönyörű fehér lótuszfüzér) magyar nyelven. A gyönyörű fotókkal illusztrált képes életrajzi album értékes összefoglaló munka, mely számos egykor élt, nagy tibeti mester és az ő ma élő inkarnációik életrajzát és tevékenységét fogja át. Megbízható, ritka forrás azok számára, akik ismereteket szeretnének szerezni a tibeti buddhizmusról, mesterek és tanítványok útjairól. Kivételesen közvetlen, bizalmas hangvételű elbeszélés *Beru Khjence* rinpocse és *Dzsamgön Kongtrul* rinpocse élettörténetéről és egyedülálló kapcsolatairól. A könyvet *Beru Khjence* rinpocse saját kezűleg írt mantrái és saját archívumából származó képek díszítik.

A könyv árusításából befolyt összeg közvetlenül Beru Khjence rinpocsének és tibeti projektjeinek elkülönített magyarországi bankszámlára kerül. A könyv vásárlója támogatja Rinpocse tibeti kolostorépítési munkáját, valamint óvodás, iskolás és szerzetesgyerekeket, szerzeteseket, apácákat és betegeket segít Közép- és Kelet-Tibetben!

Dharma aktivitás

Iskolák, óvodák, kórházak, szerzetesek és gyerekek támogatása. *Beru Khjence* rinpocse tibeti iskolás gyerekeket és szerzeteseket támogató programjainak közvetlen támogatási lehetősége a Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyházon keresztül: 11707079-20000167 (OTP). A számlaszámra befolyt összeget folyamatos átutalással *Rinpocsének* juttatjuk el.

Kolostorok támogatása Tibetben

A *Nangcsen Dargye* kolostor újjáépítési tervének támogatási lehetősége: A rendkívül leromlott állapotban lévő, használatra már alkalmatlanná vált főépület teljes körű újjáépítése vált szükségessé az utóbbi évek során. A felújítási munkálatokhoz mindennemű támogatást szívesen fogadnak a Kham-beli kolostor és felsőfokú tanintézmény lakói. Közvetlen támogatási lehetősége a Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyházon keresztül: 11707079-20000167 (OTP). A számlaszámra befolyt összeget folyamatos átutalással *Rinpocsének* juttatjuk el. *Egyéb támogatási lehetőségek és információk:* <http://www.tharjay.org/>, <http://www.khyenkong-tharjay.org>

Állandó programok

Hétköznapokon reggel 9 órakor Zöld Tára, délután 16 órakor Mahákála, Mandzsusri, Guru-jóga és *hosszú élet* imák. Szombaton reggel 10 órakor Zöld Tára, 16 órakor Mahákála, Mandzsusri, Guru-jóga és *hosszú élet* imák. Vasárnap reggel 10 órakor Zöld Tára és Csenrézi, 16 órakor Mahákála, Mandzsusri, Guru-jóga és *hosszú élet* imák. Teliholdkor és újholdkor Milarépa-gyakorlat és *cog*. További programjainkról körlevél formájában adunk tájékoztatást. Kérjük, amennyiben szeretnél feliratkozni a körlevél listára, juttasd el e-mail címedet a központ részére.

Információ: Kovács Endre – 20-225-6793, a Központ telefonszáma: 20-919-2830.

13. Mantra Magyarországi Buddhista Egyház



1046 Budapest, Szent László tér 7.
Telefon: 20-437-1564
Honlap: www.buddhistaegyhazi.hu, www.karuna.hu
E-mail: buddhistaegyhazi@gmail.com
Rezidens láma: *Láma Kalsang (Sangye Choling)* kolostor, (Nepál)
Vezetők: *Kasza Miklós Koppány* elnök és *Babinski Gordána* titkár
Technikai számunk: 1706

Egyházunk rövid bemutatása

Egyházunk a „széles ösvény” RIME szellemében mutat utat a buddhizmus iránt érdeklődőknek. Egyházunk törekszik lehetőséget adni bárki számára a gyakorláshoz, a tanítások meghallgatásához, értelmezéséhez és a szertartásokon való részvételhez.

Egyházunk elkötelezett a több ezer éves buddhista szellemi hagyomány mellett, és azok tapasztalataira támaszkodik. Egyházunk a tanítások eredeti tisztaságát megtartva törekszik, hogy a gyakorlati ösvény megtalálásában segítséget nyújtson nemcsak a buddhistáknak, hanem minden érdeklődőnek vallási elkötelezettségtől függetlenül. Mindazonáltal, szertartásainkban a vadzsrajána és a tantrájána tanításait és gyakorlatait is alkalmazzuk, biztos útmutatással szolgálva a belső fejlődést keresőknek. A *rimé (ris-med)* kifejezés szó szerinti jelentése: „elfogulatlan” vagy „pártatlan”, ami a szektarianizmustól való mentességre utal. A *rimé* mozgalom rendkívülisége, hogy követői felkutatták és összegyűjtötték az összes Tibetben még érintetlenül megmaradt átadási, tanítási hagyományt. Azonban, korábban is léteztek buddhista lámák, rinpocsek (tanítók), akik egyszerre több különböző hagyományvonal tanításait őrizték és széles körben terjesztették, hogy mindenki által elérhető a „buddhaság állapota” a rendszeres gyakorlás a tudatos meditáció révén.

Programok

Csütörtök 18–20-ig: Közös buddhista vallási, hitéleti tanítások és szertartások

Vasárnap 9–12-ig: Közös buddhista vallási, hitéleti tanítások és szertartások

(szamatha, szatipatthána szertartásokra, valamint tanításokra előzetes bejelentkezés a fenti elérhetőségeken.)

Minden teliholdkor és újholdkor (és naptár szerint) vallási szertartás: Guru-jóga, Tára, Csenrézi, Mahákála, Mandzúsári, Garuda, Amitájusz és *hosszú élet* gyakorlatok, szertartások. Névadás, menedékvétel.

Buddhista meditációk és vallási tanítások

Buddhista vallási tanítások;

Meditációs kurzusok;

Buddhista ismeretelmélet, felolvasások, közösségi gyakorlatok;

Buddhizmus és a nőiesség (szimbológia – 4 részes);

Ngöndro foglalkozás.

Testi-, lelki-, tudati egészségmegőrző tanfolyamok

laidó (jelentkezés szükséges, Száraz Róbert)

Shaolin kung-fu (jelentkezés szükséges, Balogh Zsolt)

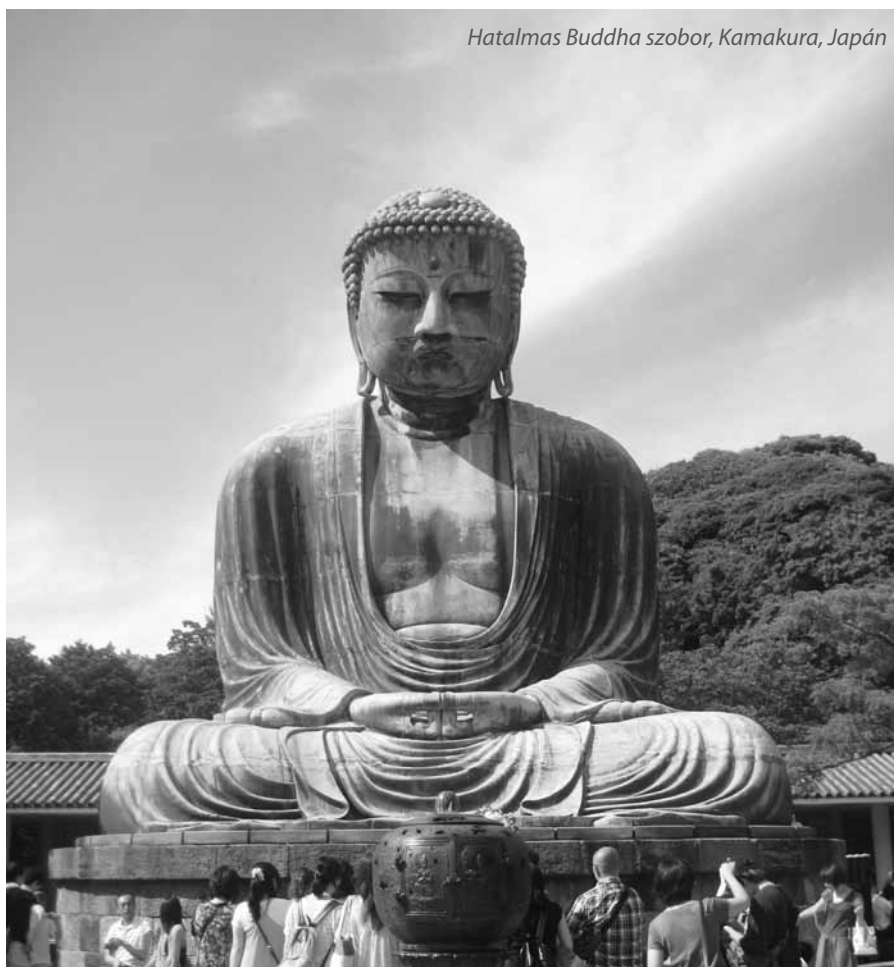
Tai-chi (jelentkezés szükséges, Nagy Judit)

Hatha-jóga (jelentkezés szükséges, csoportokban indul)

Xing Yi Quan (jelentkezés: Balogh Zsolt)

További információk és jelentkezés a honlapunkon: www.buddhistaegyhazi.hu

Köszönjük minden támogatóknak és barátunknak az adományokat – adományvonalunk: www.adomanyvonal.com!



Rövid tájékoztatás néhány közösség legfontosabb programjairól

A rovat különböző közösségek fóruma. A közölt szövegek tartalmáért nem vállalunk felelősséget!

1. *Tibetet Segítő Társaság – Sambhala Tibet Központ*



Cím: 1012 Budapest, Attila út 123., 11-es kapucsengő
Nyitva: hétköznap 12.00–20.00, hétvégén eseményfüggő
Telefon: 782-7721, 70-944-0260
E-mail: sambhala@tibet.hu+

Állandó programok

Minden péntek – szombat – vasárnap 20.00: *Az illúzió világa* – Tibet Mozi
(részleteket lásd: www.tibet.hu, www.est.hu)

Minden hétfőn 18.00: *Szatipatthána* – A buddhista meditáció alapjai (*Farkas Pál* vezetésével)

Minden szerdán 19.00: *Kum Nye tibeti jóga* – kezdő, mindenki számára nyitott

Minden csütörtökön 18.00: *Dzogcsen nem-meditáció* Keith Dowman tanításai alapján

Minden csütörtökön 19.30: *Garuda röpte* – Agócs Tamás tanítás sorozata

Részleteket lásd: www.tibet.hu

2011 ősztől Sambhala meditációs tréning, I–V. szint

Az emberi létezés művészete

Shambhala a Harcos Szent Ösvénye

Shambhala meditációs tréning – I. szint

Csőgyam Trungpa tanítványa, Ácsárja Pongrácz Mátyás dharma-tanítóval
2011. október 28–30.

Helyszín: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola (1098 Budapest, Börzsöny utca 11.)

Részleteket lásd: www.shambhala-hungary.hu, www.tibet.hu

A Garuda röpte – A tudat természetének felfedezése

Agócs Tamás előadás és nem-meditációs gyakorlat sorozata „A Garuda röpte” és más dzogcsen-szövegek alapján csütörtök esténként 19.30 – 21.00.

John Myrdhin Reynolds (Láma Vadzsranátha)

Mahákála-gyakorlás védelmezőként és meditációs istenségként. – Tanítás decemberben a Sambhalában (részleteket lásd a www.tibet.hu oldalon)!

Láma Shenhen rinpoce

Tanítások a Sambhalában (részleteket lásd a www.tibet.hu oldalon)!

Namkhai Norbu rinpocse

„Webcast” tanítások a Sambhalában – meghirdetés szerint.

Sambhala Könyvtár

20.000 kötet – Dharma, keleti filozófia, buddhizmus, filozófia, keleti gyógyászat, harcművészet.
Nyitva: hétköznap 12.00–19.00.

Folyamatos, naprakész hírek, információk Tibetről a TibetPress linken. Friss információért kérlek, figyeld honlapunkat: www.tibet.hu, www.tibetpress.info

2. Aranyhegy Alapítvány



Honlap: www.aranyhegy.com

Facebook: Aranyhegy Alapítvány, Éljen Tudatosan

Email: info@aranyhegy.com

Telefon: 30-457-4018

Adószám: 18247992-1-43

Programok

1. Integral Tai Chi oktatás

Kezdő gyakorlat: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola (IX.. Börzsöny u. 11.), Aula – minden szerdán 18–20 óráig

Középhaladó gyakorlat: Wekerle Gyermekeház (XIX.. Petúr u. 7.), minden hétfőn 19–21 óráig

Állóképesség fejlesztő gyakorlat: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola (IX.. Börzsöny u. 11.), Nagyterem – minden szerdán 18–20 óráig

2. Chi kung gyakorlás

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola (IX.. Börzsöny u. 11.), Nagyterem – minden hétfőn 17.30-18.30

3. Csakra harmonizáló (önfejlesztő) kurzus

A csakráknak fontos jelentősége van az életünkben, mivel különböző szervekhez és belső elválasztású mirigyekhez kapcsolódnak, közvetlen hatást gyakorolnak egészségünkre, valamint befolyásolják érzésvilágunkat, tudatállapotunkat és világlátásunkat is.

A kurzus során a résztvevők megismerkedhetnek a csakra-rendszerrel, felismerhetik érzelmi-, tudati- és energetikai elakadásaikat, elsajátíthatnak olyan gyakorlatokat, módszereket, amelyekkel képesek lesznek a régen beépült mintázatokról és zavaró érzelmi hatásoktól megszabadulni. Egy-egy csakra diszharmonikus működése esetén például a következő zavaró érzelmeket figyelhetünk meg: félelmek, harag, depresszió, stressz, bizonytalanság, agresszív gondolatok, párkapcsolati és szülő-gyermek kapcsolati problémák, stb.

A kurzus 7 alkalomból, 7 nappól áll, 3–4 hetente egy-egy hétféle nap. A kurzuson elsajátított módszereket a két alkalom között egyénileg gyakoroljuk, s a tapasztalatokról folyamatos konzultációs lehetőség van e-mailen és skype-on.

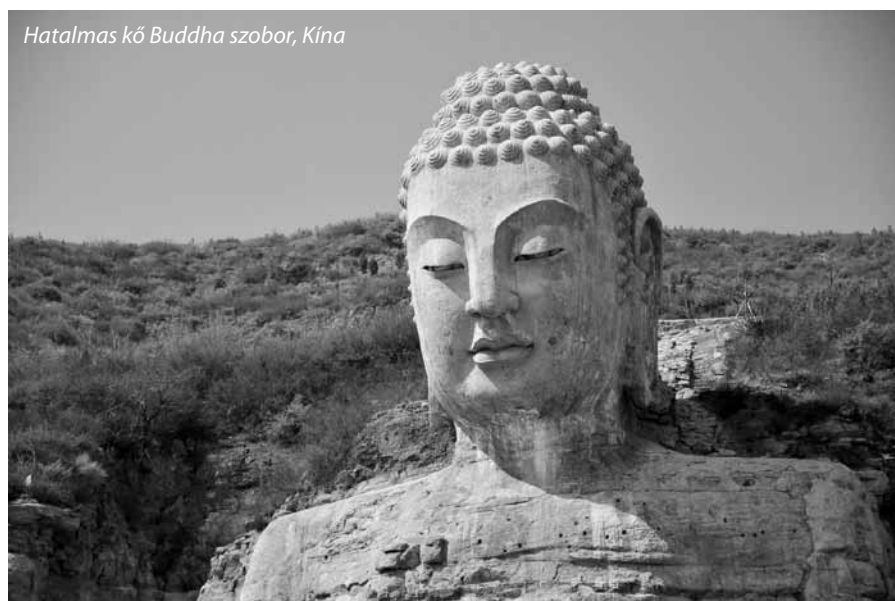
4. *Élj tudatosan nap*

Helyszín: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola (IX.. Börzsöny u. 11.), Aula

Időpont: 2011. október 22. 9.00-18.00

Ezen a napon a résztvevőknek alkalmuk nyílik olyan tudatosságot növelő gyakorlatok kipróbálására, mint a jóga, Integral Tai Chi, meditáció. A gyakorlatok során a fizikai gyakorlatok és a tudati gyakorlatok összekapcsolására helyeződik a hangsúly. Továbbá lehetőség lesz megismerkedni a csakra-rendszer sajátosságaival és annak érzelmi és tudati állapotunkra tett hatásaival, illetve elsajátíthatunk egyéb, a mindennapi élet folyamán használható módszereket, mely segítségünkre lesz a tudatosságunk erősítésében és fenntartásában.

További információ az Alapítványról és a programjainkról a levelezőlistán, valamint a www.aranyhegy.com honlapon található.



3. *Egy Csepp Szanga Magyarország – One Drop Zendo Hungary*

Cím: 1065 Budapest, VI. Hajós u. 32., félemelet

Telefon: 30-255-5560

E-mail: onedropzendo@gmail.com

Honlap: www.zazen.hu

Zazen

hétfőtől péntekig: 7.00-8.30 és 18.00-19.30, szombaton: 9.00-10.30

A részletekért figyeld a honlapunkat!

4. *Vipassana Magyarország Alapítvány*

Az alapítvány és elődje 1989 óta szervez új, illetve régi tanítványoknak a vipassana meditációs technika megismerésére és elmélyítésére szolgáló tíznapos, bennlakásos tanfolyamokat *Sayagi U Ba Khin* hagyománya és *S. N. Goenka* tanítása alapján.

Fokozatosan törekszünk az üzemszerű működés stabilizálására. Ennek elérése érdekében a munka a különböző feladatok ellátására kialakított csoportokban folyik, amelyekbe várjuk a közreműködő régi tanítványok jelentkezését.

A Bródy Sándor utcai *Dhamma Ház* továbbra is rendelkezésre áll a régi tanítványok számára, ahol heti két alkalommal csoportos meditációt és havonta kétszer egynapos elvonulást tartunk.

Akiket gyermektanfolyam érdekel, annak javasoljuk a www.children.dhamma.org honlap meglátogatását. Vannak reményeink arra vonatkozóan, hogy Magyarországon is rendezzünk ilyen tanfolyamot, de ehhez még elég sok előkészítő munkára lesz szükség.

A fentiekkel, valamint a jövő évi tanfolyamokkal kapcsolatos összes részletről a www.dhamma.hu honlapon lehet tájékozódni, illetve bármilyen kérdésben további felvilágosítás kérhető a dhamma.hu@gmail.com címen.

Legyen minden lény boldog, békés és megszabadult!

5. *To Hi Gan Zendo*

1056 Budapest, V. Váci utca 40. (23. kapucsengő)

Telefon: 337-7353, 267-0772, 30-202-0842

E-mail: editiom@t-online.hu

Honlap: www.arsetvita.hu (zen meditáció címszónál)

A To Hi Gan Zendo alapítási éve 1992, nevét azonban 2002-ben kapta egy japán zen mester, *Harada rósi*, a Szógendzsi kolostor vezetőjének ajánlására. Jelentése: „Át a túlsó partra”.

A To Hi Gan Zendo-ban a zazen technikáját (ülés, légzés, a gyakorlás időtartama) és a szertartási formákat *Willigis Jäger* (Ko-Un rósi), a Szanbo Kjódon iskola, illetve *Harada rósi*, a rinzai iskola zen mestereinek tanításai alapján gyakoroljuk. *Willigis Jäger* bencés szerzetes és zen mester, jelenleg a Benedikushof spirituális központ lelki vezetője. A zendót *Marghescu Mária* vezeti, aki immáron 25 éve tartozik *Willigis Jäger* tanítványai közé.

A To Hi Gan Zendót mindenki látogathatja, aki részt vett nálunk egy előzetes bevezető beszélgetésen vagy gyakorlaton, és csoportunkkal rendszeresen szeretne zen meditációt gyakorolni. A Zendo ajtaja olyanok számára is nyitva áll, akik más spirituális utat választottak (például egy egyháznak a hívei), de elképzelhetőnek tartják, hogy mellette együtt gyakoroljanak velünk. Időpontot a bevezető beszélgetéshez *Marghescu Mária*tól a 30-202-0842-es telefonszámon lehet kérni. Célunk, hogy olyan helyet hozzunk létre, ahol idővel naponta lehet majd zazen gyakorolni.

Rendezvények

Zazen – Csoportos ülés, melynek időtartama $2/3 \times 25$ perc, közben átlag 5 perc kinhin (séta). Utána közös teázás, beszélgetés.

Ülések – este: keddenként 19.00–20.30, reggel: szerdán 7.00–8.00, érkezés 15 perccel korábban.

Zazenkai – Havonta egyszer egy vagy két napos zen gyakorlat, amelyen mindenki részt vehet, aki bevezetőt kapott és szeretné elmélyíteni tapasztalatait. A zazenkai a közös ülés mellett (naponta egy) tésót, azaz rövid tanítást nyújt, valamint lehetőség nyílik a tanítóval folytatott személyes beszélgetésre is (dokszán).

Szessin – Évente egyszer 5–7 napos intenzív gyakorlat mester vagy felhatalmazott zen tanító vezetésével. A szessinek alkalmával Ko-Un rósi vagy megbízottja jön hozzánk, vagy a csoport utazik külföldre.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

6. *Mahá Maitrí Buddhista Közösség és Konzultációs Szolgálat*

Vezetője: Kapila Vimalakírti

1204 Budapest, XX. Alkotmány u. 56., telefon: 284-3302

E-mail: mahamaitri@freemail.hu, vajrashunya@gmail.com

Honlap: www.dharma-dialogus.hu, <http://buddhista-kozgazdasagtan.hupont.hu>, <http://mahamaitri.mlap.hu>

Dharma-dialógus

A *Dharma-dialógus* beszélgetés a felébredés útvjáról és annak a történelmi viszonyatairól, amelyek között jelenlegi formáját elnyerte. Erre teszünk kísérletet minden alkalommal a *dharma* igazságainak felidézésével, szóbeli megfogalmazásával, a felmerülő kérdések tisztázásával és a meditációs szemlélődésben a tudatosságunk fejlesztésével.

Kapila Vimalakírti: A szeretet mágiája, maitrí

A szeretet akkor bontakozik ki igazán, amikor cél nélkül szerettek. Ez a centrális rokonság felismerése.

Nem felszín és felszín, hanem középpont és középpont között. És az akarat ebben nincs segítségemre!

Akit nem szerettek, azt hiába akarom szeretni. Mégis, mit lehet tenni?

Meg kell tanulni, szeretni! Ugyanúgy, ahogyan bármi más. Gyakorlás közben. Szükségem van – mint ahogyan bárminek a gyakorlásához – fegyelemre, koncentrációra, türelemre.

Fontos, hogy a *maitrí* mesteri tudásának megszerzése mindennél fontosabb legyen a számomra!

A *maitrí* a válasz az emberi lét kérdésére. Olyan tevékeny erő, amely áttöri az embertársaimtól elválasztó falat, de lehetővé teszi, hogy azonos maradjak önmagammal. Meg kell találnom az egyesülés valamilyen módját!

Ez az erő tartja össze az emberi fajt, népet, családot, házasságot. A szeretet a tudatom egy olyan beállítottsága, ami meghatározza a viszonyulásom, nem csak a szeretetem tárgyához, hanem a világ egészéhez.

Ha szeretem a másik személyt, akkor egynek érzem magam vele. A szeretet cselekvő tördés annak az életével és fejlődésével, akit és amit szeretek. Szeretetet várni azonban tévedés, szeretetet csak adni lehet!

Ha pedig adok, akkor adakozóvá teszem a másik személyt is, és így mindketten részesülünk az örömből, amelyet létrehozunk.

Nem az igazán gazdag, akinek sok van, hanem aki sokat ad. Mert úgy éli meg önmagát, mint aki önnön gazdagságából másoknak is juttathat. Ez pedig a hatóerő legnagyobb fokú kifejezése. Ez az igazi gazdagság.

Szeretni azonban csak a belső szabadság és függetlenség állapotában vagyok képes. Egy másik személyt, vagy bármit akkor hathatok át a *mairí* erejével, ha önmagam középpontjából indul ki ez az erő.

A világegyetem titkát valószínűleg sohasem fogom megfejteni, de megismerhetem a tevékeny szeretetben!

A *mairí* az érett, termékeny egyéniség képessége az alapvető valóság, az emberi lét teljességének átélésére.

Ez csak úgy lehetséges, ha létem középpontjából közeledem a másik felé, és így a létem középpontjából élem meg önmagam. A kapcsolat mélysége, az elevenség és az erő – ez az, amelyről a szeretet felismerhető.

Ha a szeretet mágiájában mester akarok lenni, akkor gyakorolnom kell a fegyelem, a koncentráció és a türelem egységét életem minden szakaszában. A legfontosabb mégis az, hogy megtanuljak egyedül maradni önmagammal – ez a szeretni tudás legelső feltétele. Ez nem haszontalan. Megtapasztalni önmagam, mint képességeim centrumát, mint saját világom teremtőjét. Itt alakíthatóak át a teremtő tapasztalásban a viszonylatok a külső és belső világgal.

A *mairí* természetes önigenlés, a szeretet minden tárgyra egyformán irányuló magatartása, önmagam is beleértve. A lehetőség pedig mindig adott, hogy megtapasztaljam az örökkévaló teljességemet, a Léttel való egységemet! Csak egy élmény kell, ami teljesen áthat. A *mairí* átélése ilyen élmény. Az élet bőkezű ajándéka, csak el kell tudni fogadni! Nem kell hozza más, csak éber tudatosság saját lényem felől.

Nem a világot vagy magamat kell megváltoztatnom, hanem a viszonyulásom minőségét mindkettőhöz.

Ami akadályoz, az pedig éppen az, ami az egységet meg akarja valósítani! Az én-illúzió.

A *mairí* teljes készenlét bárminek az átélésére. Nyitottság a reagálásokkal szemben. A *mairí* igenlő magatartás, a mindenfelé felülemelkedettség érzésével és a személyes én áttörésével jár, és az érvek bármilyen nagyságú halmazával sem cáfolható meg. A *mairí* a felismerésből fakadó visszatérés a Lét ősforrásához.

Ez pedig mágia, a szeretet mágiája.

A programokra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

7. Compass-Hu



Telefon: 70-332-5722 (Pluhár Pál)
Honlap: www.csshungary.com, www.integraltaiichi.hu, www.mandalaszertartas.com
Facebook: <http://facebook.com/compasshungary>
E-mail: css@csshungary.com
Levelezőlista: compasshu@googlegroups.com
Vietnámi és angol nyelvű honlap: www.hnpv.org

Magunkról

Társaságunk a *Heng Chang* (vietnámi nevén *Thay Hang Truong*) mester által Los Angelesben 2002-ben alapított *Compassionate Service Society* non-profit szervezet magyarországi csoportja. Habár a COMPASS szervezet a buddhizmus princípiumain alapul, mégis egy ökumenikus és mindent magába foglaló célt tűzött ki maga elé, mely átível a vallások és a kultúrák határain. Integrálja az ősi buddhizmus tanításait a XXI. század legjobb gondolataival, gyakorlataival, filozófiájával és tudásával, valamint segítséget ad a test, tudat és szellem fejlesztéséhez.

CE Heng Chang csan buddhista szerzetes

CE Heng Chang mester a dharmát közvetlenül *Hsuan Hua* mester irányítása alatt sajátította el, aki a kínai *csan* vonal megvilágosodott pátriárkája volt. *Heng Chang* mester multikulturális közösségeket hozott létre szerte a világban. Közismert holisztikus, integrált szemléletmódjáról, amely modernizálja és integrálja a buddhizmust gyorsan változó világunkba.

Céljaink

A test, tudat és szellem integrálása • Spirituális tudatosságunk fejlesztése • Egészségfejlesztés és jólét oktatás • Érzelmi és szociális harmóniánk megteremtésének támogatása.

Tevékenységeink

Integral Tai Chi (ITC) oktatás (mely a jóga, a chi-kung és tai-chi iskolák filozófiáját ötvöző egészségfejlesztő mozgássorozat) • *Integrál Meditáció* (5 elem meditáció) • *Shujingong gyakorlat és meditáció* (a Shujingong megnöveli életenergiánkat (qi), oldja a meridiánokon a blokkokat és elvezeti a qi-t a test energia csatornáin keresztül mindenhol, valamint Heng Der mester sétáló, álló, ülő meditációja) • *Teaszertartás* (a megvilágosodó vagy zavaros tudatunk felfedezése, hogy tisztábban lássuk önmagunkat) • *Leborulási szertartás* (a teljes tisztulás megtapasztalása, a tudat mérgeinek elosztatása és a három Drágakő áldásának befogadása) • *Gyakorló és nyílt napok* • *Klubok* (kirándulás, filmklub, teázás). Részletes információ a honlapunkon olvasható.

Gyakorlási lehetőség

ITC haladóknak: Hétfő 18.30–21.00 – A Tan Kapuja Buddhista Főiskola;
17.00–19.00 – 1134 Budapest, Kassák Lajos u. 43.

ITC középhaladóknak: Péntek 18.30–20.30 – A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

Shuijingong gyakorlat és Integrál meditáció: Csütörtök 18.30–19.30 – 1011 Budapest, Szilágyi Dezső tér 4.

Borulási szertartás: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola 17.00–17.50 – október 12., 26., november 10., 25., december 10: 16.00–19.00 óráig

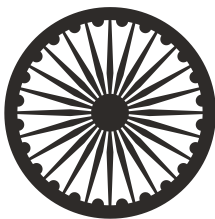
A hamarosan induló *ITC kezdő-csoport*, a Teaszertartás, a Kirándulás, a Gyakorló- és nyílt nap időpontját a honlapunkon fogod megtalálni.

Szeretettel várunk!



Hatalmas Buddha szobor a Wat Muang kolostor közelében, Thaiföld

8. *Dhammapada Alapítvány*



A *Dhammapada Alapítvány* 2004 őszén a céllal alapított, hogy létrehozza és működtesse az öregek tanítása, a *théraváda* tradíció szerinti első magyarországi buddhista kolostort, és ennek működésére alapozva hitelesen jelenítse meg Magyarországon a mindaddig csak hírből ismert hagyományt. A közhasznú szervezetként bejegyzett Alapítvány emellett számtalan olyan közhasznú tevékenységet kíván folytatni a kolostor megalapítása után, amelyek meggyőzően közvetí-

tik a buddhizmus szellemiségét. Ezek közül csak címszavakban kiemelve a legjelentősebbeket: a hagyományos buddhista módszerek, elsősorban a meditáció, valamint csoportos és magányos elvonulások eszköztárával a lelki egészség megőrzése; családsegítés, ifjúságvédelem, hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése, valamint kulturális tevékenység, kulturális örökség megővése a kolostor kapuinak megnyitásával;

a buddhizmus szent könyveinek tanulmányozása és oktatása segítségével nevelés, képességfejlesztés, ismeretterjesztés; természetvédelem, állatvédelem, környezetvédelem.

A buddhizmus két és félezer éves története egyértelműen azt mutatja, hogy a *Buddha* tanítása csak azokban az országokban tudott fennmaradni, ahol a hagyományos kolostori forma képes volt meggyökeresedni. A hazai buddhizmus fennmaradásának egyik záloga lehet, hogy sikerül-e hazai földbe elplántálni a *bódhi* fát, itthon is megismertetni és befogadtatni az ősi tradíció máig töretlenül fennmaradt vonulatait. Ez segíthetne hozzá ahhoz, hogy egy valóban hiteles, a hazai körülményeket magában foglaló sajátos magyar buddhizmus kialakulhasson, ahogyan az eddig minden befogadó országban rövidebb-hosszabb idő alatt megtörtént.

Az Alapítvány kérte a buddhista világban jelentős tekintélynek örvendő *Ácsán Szumédhó* mester és az általa képviselt thai erdei szerzetesi vonal támogatását a kolostor irányítására, működésének megindítására. A mester ehhez elvi beleegyezését adta. Az öregek tanácsa tavaly három olyan kérdést jelölt meg, amelyek akadályozhatják a megvalósítást:

1. Fontosnak tartják, hogy a hazai ázsiai közösségeket felkeressük és tájékoztassuk, hiszen az első években az angliai kolostorok fenntartásában is ezek a közösségek vállaltak oroszlánrészét. Az itteni thai nagykövét a thai közösség támogatását ígérte, ennek megvalósulása azonban annak függvénye, sikerül-e további szerzetesek meghívása.

2. Kérték, hogy a hely mielőbb legyen minden szempontból huzamos tartózkodásra alkalmas, ehhez azonban további munkálatokra van szükség. Nem jelentéktelen az sem, lesznek-e kellő számban önkéntes segítők, és számíthatunk-e további anyagi támogatásra.

3. Erősen hangsúlyozták, hogy mindenképpen kellene olyan szerzetesek, akik magyarok vagy beszélnek magyarul. Jelenleg Angliában egy magyar szerzetes, Thánavaró, egy magyar szamanéra, Gambhíró (világi nevükön Schneider Gábor és Nyitrai Gábor), és egy anagárika vesz részt a képzésben, remélhetőleg sikerrel, példát mutatva ezzel további jelentkezőknek is.

A Kuratórium a mester javaslatait fontolóra véve fogalmazta meg igényeit és talált egy rendkívül alkalmasnak tűnő helyet Budapesttől kb. 40–45 kilométeres távolságra, Bajna község határában, a Gerecse hegységben. A 7,5 hektár (75.000 négyzetméter) nagyságú, természetes állapotú területen, melynek közel egynegyede erdő, két meglévő és használható, de felújításra és a megváltozott igényeknek megfelelő, átalakításra szoruló komfortos, három-három szobás, valamint egy alapos felújításra és átépítésre váró épület található. Emellett alapos tereprendezést is végezni kell az új céloknak megfelelő funkciók kialakítására.

Terveinket az öregek tanácsának ajánlásai alapján a korábbinál óvatosabban fogalmazzuk meg. A már felújítás közben is korlátozott mértékben használható épületek terveink szerint alkalmassá tehetők arra, hogy a következő év tavaszától őszeig néhány rövidebb és hosszabb elvonulást tarthassunk kiváló mesterek meghívásával, majd vélhetőleg 2013 vagy 2014 tavaszától egy 2–3 szerzetesből, 1–2 novíciusból és időlegesen elszállásolható 3–6 világi segítőtől álló *szangha* (közösség) is megkezdhesse működését.

A nagy értékű területet tulajdonosa, *Kovács Gábor*, a házakkal együtt 2010 szeptemberében a Tan Kapuja Buddhista Egyháznak adományozta. Az ügyek intézésében és a megvalósításában igen nagy segítségére volt a Főiskola főtktára, *Cser Zoltán*. Mindkettőjüknek ezúton is szeretnénk megköszönni nagylelkű támogatásukat és értékes segítségüket. Ez az adomány

fontos hozzájárulás ahhoz, hogy a továbbiakban nyugodtabb körülmények között végezhessük munkánkat.

A Tan Kapuja Buddhista Egyház a Dhammapada Alapítványt kérte föl a terület kezelésére. A kuratórium folytatja a felújításhoz és építéshez szükséges pénzzadományok gyűjtését, és segítők jelentkezését várja a szervezéshez éppúgy, mint a későbbi tereprendezéshez és építkezéshez. Örömmel vesszük mindazok támogatását, akik azonosulni tudnak céljainkkal, akár pénzzadomány, akár földterület vagy munka felajánlása, tanácsadás vagy egyéb segítség formájában. Szívesen fogadjuk azokat is, akik vállalnák támogatók felkutatását, megegyezés szerinti sikerdíjért, vagy egyszerűen csak nagylelkűségből.

Jelentős fejlemény, hogy az öregek tanácsa idén június elején Magyarországra küldött három szerzetest, Ácsán Dhammanandót, Ácsán Kaljánót és Thánavaró számanérát, hogy megvizsgálják a terület és az épületek alkalmasságát, és az Alapítványt a továbbfejlesztés szempontjából fontos tanácsokkal lássák el. A szerzetesek 14 fő részvételével igen sikeres elvonulást tartottak június 6–11. között Bajnán, a leendő kolostorban, majd június 12-én nagy érdeklődéssel kísért nyílt napon fogadták azokat az érdeklődőket, akik szerettek volna többet tudni a théraváda buddhizmusról. Ácsán Dhammanandó ezt megelőzően, június 4-én ötórai teával egybekötött beszélgetésen találkozott a Tan Kapuja Buddhista Főiskola hallgatóival, majd június 15-én Jelen János kíséretében jó hangulatú látogatást tett a Thai Köztársaság nagyköveténél, Krit Kraichitti őxellenciájánál, aki személye és a thai közösség támogatásáról biztosította a tervet. A thérák további fontos szempontokat fogalmaztak meg, mely szerint az eleinte elvonulási központként működtethető épületeket Magyarországon átutazó szerzetesek ideiglenes tartózkodási helyévé (vihára), majd az első letelepedő szerzetes vagy szerzetesek segítségével kolostorrá fejleszthetjük, és számos értékes javaslatot tettek a meghívható szerzetesek személyére vonatkozóan. Ígéretet tettek arra is, hogy beszámolójukban kihangsúlyozzák, a területet feltétlenül alkalmasnak tartják kolostor céljaira.

Az alapítvány kuratóriumának elnöke *Farkas Pál*, alelnöke *Horváth Zsófia*, titkára *Jelen János*.

Az Alapítvány ügyeiben felvilágosítással szolgál: *Farkas Pál*, telefon: 70-330-3890 (A Tan Kapuja Buddhista Egyház), 280-6712, fax: 280-6714 (A Tan Kapuja Buddhista Főiskola), 342-3232 (otthon), e-mail: hhamso@gmail.com. Az Alapítvány honlapja is formálódik, számos információ már ott is elérhető: www.dhammapada.hu.

A *Dhammapada Alapítvány* tavaly az 1%-os felajánlásokból 113 973 forintot, a tavaly igen korlátozottan működő Buddhapada Alapítvány 4 971 forintot kapott, melyet a tervezett bajnai kolostor állagmegóvási munkáira költöttek. Minden barátunknak szívből köszönjük a támogatást! Egyben nagyra értékelnénk, ha 1 %-os felajánlásaikkal továbbra is a lehető legtöbbet segítenék e nemes ügyet.

A Dhammapada Alapítványt az alábbi számlaszámon lehet támogatni:

11707024-20453400-00000000

Az adó 1%-ának felajánlásához az Alapítvány adószámát kell feltüntetni:

18252350-1-43

A Dhammapada Alapítvány külföldről is támogatható az alábbi számlaszámon:

11763079-12596889

SanBao Iskola

Levelezési cím: Farkas Gábor Viking, 1464 Budapest, Pf. 1576
Telefon: 20-971-7431, e-mail: info@sanbao.hu
Kapcsolattartó: Keller Mirella – 20-207-1651, kellermiri@gmail.com
Honlap: www.sanbao.hu
Facebook: <http://www.facebook.com/SanBaolskola>
Levelezőlista: <https://groups.google.com/group/sanbaolskola>

A *SanBao Iskola* oktatási rendszere és gyakorlása a Három Kincs, azaz a *Jing*, a *Chi* és a *Shen* (Test, Érzelmek, Tudatosság) művelésén alapul. Más megfogalmazásban: Üresség/Nem-kettős • Világosság/Fény • Szeretet/Harmónia/Önuralom, vagy Fény - Nyitottság - Együttérés.

A *SanBao Iskola* szeretné megismertetni az emberekkel a Három Kincs fogalmát és az ezekhez kapcsolódó gyakorlatokat, melyek segítségével fizikálisan is tapasztalható, felismerhető, fejleszthető és átalakítható a Három Kincs, tehát saját magunk.

A *SanBao Iskola* egy olyan közösség alapja, melynek célja az ősi tanításokat a mai ember igényeivel alakítani oly módon, hogy a gyakorlatok alkalmazhatóak legyenek a mindennapi életben. Továbbá cél a tanításokat, gyakorlatokat a mai kor embere számára elérhetővé, befo-gadhatóvá és használhatóvá tenni. Tehát a munka, a hétköznapi élet és a gyakorlás ne különálló dolgok, hanem egység legyen. Cél megőrizni és ápolni a taoista hagyományt, a *tai-chi-chuan* hagyományát, a múltbéli Mesterek tudását és tapasztalatát, illetve alkalmazni és továbbadni ezeket a követő generációk számára.

A *SanBao Iskola* tai-chi-chuannal, chi-kunggal, masszázssal, kínai teázással, meditációval, relaxációval, gerincjógával és ezek oktatásával foglalkozik.

Hiszünk benne, hogy a tai-chi-chuan, a chi-kung és a *SanBao Iskolában* oktatott egyéb gyakorlatok elvezetnek a teljességhez, segítenek az embereknek céljuk elérésében.

További kérdéseitekre szívesen válaszolunk telefonon és e-mailben is. Egyéb programokról, tanfolyamokról, táborokról a www.sanbao.hu honlapon találsz bővebb információt. Várunk szeretettel!

Yang-stílusú tai chi chuan tanfolyam

A kezdő *Yang-stílusú tai-chi-chuan* tanfolyamon elmélyedhetsz a tai-chi-chuan formagyakorlataiban, alapelveiben, és képességeiben. Az alapvető mozdulatok megtanulása után, a rövidebb 48-as formagyakorlatot tanulhatod meg, amivel rendezni tudod testedet, mozdulataidat, mozgáskoordinációdodat. Megtanulod a Könnyűség, a Lágyság, a Körkörösség és a Folyamatos mozgás egyenletes sebességgel képességeket. Tudatosíthatod, megvizsgálhatod azokat a – főként – negatív állapotokat, érzelmeket, helyzeteket, amikor kibillensz az egyensúlyodból. Begyakorolod azokat a situációkat, amiben sikerül átalakítani energiáidat negatívból pozitívvá, így érzelmi és tudati mintáidat, megszokásaidat meg tudod változtatni a számodra megfelelő irányba.

A Tavasz visszahozatala chi-kung tanfolyam

A *Hui-Chun-Gong chi-kung* gyakorlásával a csökkenő életerő helyreállítható, mivel segít megőrizni és növelni az életenergiát (Jing). Ha valakinek több életerőre van szüksége, a gyakorlat végzésével növelheti azt. Betegek és egészségesek, fiatalok és öregek számára egyaránt javasolt a végzése. Amennyiben az életenergia lecsökkent, a gyakorlatok végzésével az életerővesztés megállítható, és az elvesztett fiatalság helyreállítható! A gyakorlatokat a *HuaShan-i Virág Hegyi Taoista Iskola* fejlesztette ki, és nemzedékről nemzedékre örökítették szóbeli hagyományozás útján.

Praktikus masszázsfogások és mozgásgyakorlatok tanfolyam

A mindennapokban használható masszázsfogásokat, testtartást javító mozgásokat és az életerőt növelő légző gyakorlatokat oktatónk ezen a tanfolyamunkon. Az általunk alkalmazott Yumeiho-, svéd-masszázs, jóga és chi-kung gyakorlatok jól kiegészítik egymást, elsajátításukhoz nem kell előképzettség és semmilyen különleges képesség.



Anamé Jógaiskola

Cím: Budapest, II. Keleti Károly utca 2.
Honlap: www.anamejoga.hu, e-mail: anamejoga@gmail.com
Telefon: 30-200-0817

Az Anamé Kundalini Program® pillérei

Csakra-diagnózis: Egyedülálló módszer, amivel a csakrák állapota leolvasható a testedről.

Személyre szabott módszer: Saját energiamintázatodnak megfelelő gyakorlatok a csakra-diagnózis alapján.

Dinamikus energiagyakorlatok: Mindenki számára könnyen végrehajtható gyakorlatok. Megdöbbenően erős, eddig még nem tapasztalt testérzetek.

Csakratisztítás és energetizálás: Az energiablokkok oldódásával már az első órán beindul az energiaáramlás a testedben. Erősebben, mint valaha.

Órarendünk

Hétfő: 7.15 alap, 18.30 óceán
Kedd: 7.15 alap, 18.00 intenzív és 19.15 alap
Szerda: 8.30 alap
Csütörtök: 7.15 alap, 18.00 óceán és 19.15 alap
Péntek: 8.30 alap, 18.30 alap
Szombat: 8.30 alap

Ezen felül lehetőség van egyéni órára is!

Padma Jógastúdió programjai

1148 Budapest, XIV. Bánki Donát utca 62. (az Örs vezér térnél)
Telefon: 220-7013, 20-438-7010
E-mail: padma@jogastudio.hu, honlap: www.jogastudio.hu
Iratkozz fel hírlevelünkre!

Hatha-jóga – hétfő 7.30, hétfő 9 óra és 18 óra, kedd 9 és 19 óra, szerda 10 és 18 óra, csütörtök 8.15, 17 és 19 óra, péntek 7, péntek 9 óra és 18.45 óra, szombat 15.00

Iyengar-jóga – hétfő 19.30, szombat 12.30

Kismama-jóga – kedd 9 és 17 óra, szerda 10 óra, csütörtök 10 óra, péntek 16.30, szombat 9 óra, szombat 10.30 – szülőpozíciós foglalkozás

Babás jóga – kedd 11 óra, kedd 15.30, csütörtök 14 óra

Pilates testújítás – hétfő 16.30 óra, szerda 8.30 óra

Gerinctorna – szerda 20 óra és csütörtök 17.45 óra

Naliní Női-jóga tanfolyamok – folyamatosan indulnak

Naliní női-jóga alaptanfolyam indul minden félévben. Részletek a honlapon!

Naliní női-jóga oktatóképzés indul 2012 szeptemberétől. Már lehet jelentkezni.

Kismama-jóga oktatói tanfolyam indul minden félévben. Részletek a honlapon!

Babás jóga oktatóképzés indul minden félévben. Részletek a honlapon!

Az egyéb programokról, tanfolyamokról, táborokról a www.jogastudio.hu oldalon találsz bővebb információt. Várunk szeretettel!

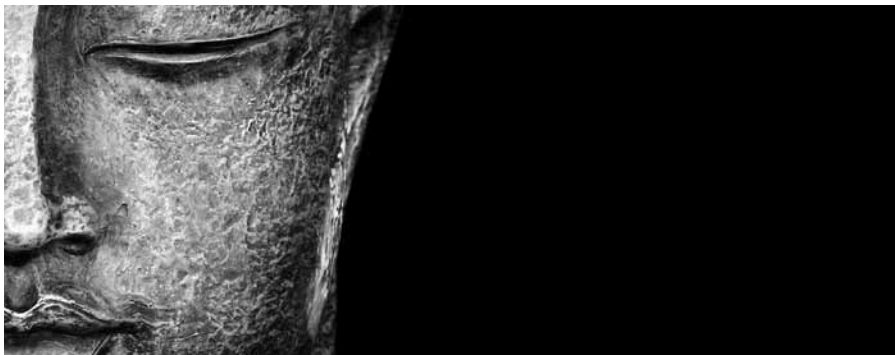
Imladris Kulturális Központ

Budapest, V. Váci utca 65., telefon: 266-2462, E-mail: info@imladris.hu, honlap: www.imladris.hu.

Programjainkról a honlapon tájékozódhat!

Az *Imladris Kulturális Központ* tevékenységével szeretnénk két utat – „az ősök útját és az istenek útját” – összefogni, vagy legalábbis közelíteni őket egymáshoz. A hagyományt és kultúrát – annak minden magyar sajátosságával és történelmével –, valamint az ember fölötti világ nemzeteken és fajokon túlmutató tanítását, annak univerzalitásával. Szeretnénk, ha összetalálkoznának a nagy világvallások, az emberiség ősi hagyományai, kultúrái, és beszélgetni kezdenének egymással egy olyan fórumon, ahol a különbözőségeken túli közös pontokat keressük, és segítséget nyújthatnánk eligazodni az egyre nagyobb számban megjelenő irányzatok, tanok, tanítások, újraértelmezett ősi írások, könyvek és követők között.

Jóga, meditáció és tai-csi kurzusainkon keresztül szeretnénk megtalálni azokat a mindennapi életben is használható gyakorlatokat, amelyek nem az egymástól való elkülönülésen alapulnak, hanem egymás mellett, egymást segítve mutatnak utat a mai kor, a mai Magyarország kereső emberének. Ennek jegyében olyan előadásokat és programokat tervezünk, amelyek bemutatják és képviselik az adott nézőpont sajátosságait, ezen keresztül rámutatva a jelenkori emberi problémákra, a megoldási lehetőségekre, az elérendő célokra, még ha ezt más-más módon is teszik.



Keleti könyvek árusítására specializálódott üzletek

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Jegyzetboltja új és antikvár könyvek széles választékával várja a kedves érdeklődőket az alábbi témakörökben: buddhizmus, vallásbölcselet, keleti nyelvek, harcművészet, jóga, gyógyítás, idegen nyelvű könyvek, stb., valamint meditációs segéd-eszközök is kaphatóak (párnák, oltárkellékek, füstölők stb.). A *Dákiní-füzetek* aktuális és korábbi számaint is itt vásárolhatod meg.

A jegyzetbolt tartalma megtekinthető az interneten, és online rendelésre is lehetőséged van: www.dakinikonyvek.hu!

Nyitva tartás: tanítási időszakban – hétfő-péntek: 11.30–14.30

egyéb időszakban – lásd a honlapon!

Elérhetőség: Száraz Róbert – 20-383-4297, *e-mail:* jegyzetbolt@gmail.com, dakinikonyvek@gmail.com

Keleti Könyvek Boltja (Filosz Bt.) – 1066 Budapest, VI. Oktogon tér 3. III/5.

Telefon: 321-6459, *e-mail:* info@filoszkonyv.hu, *honlap:* www.filoszkonyv.hu

Nyitva tartás hétfőtől péntekig: 11–18 óráig, szombat 11–14 óráig.

Magyar és idegen nyelvű könyvek, keleti tárgyak, meditációs párnák.

Makara – 1088 Budapest, VIII. Krúdy Gyula u. 7.

Telefon: 30-913-4571, 70-508-0084

Nyitva tartás: hétköznap 12–20 óráig, szombat és vasárnap 18–20 óráig.

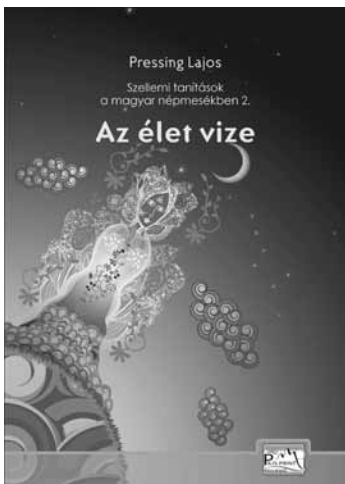
Keleti bazar a Darshan Udvarban, ahol ruhát, ékszereket, keleti dísztárgyakat, füstölőt és orientalista könyveket vásárolhat minden kedves érdeklődő.



A Tan Kapuja Buddhista Egyház programjaival, rendezvényeivel, valamint a jelen kiadványnyal kapcsolatos kérdéseiddel fordulj bizalommal *Kalmár Csaba* egyházi titkárhoz: A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 1098 Budapest, IX. Börzsöny u. 11., *telefon/fax:* 280-6712, 280-6714, 70-339-9905. Hétfőtől péntekig 10–18 óráig. *E-mail:* egyhazi@tkbf.hu vagy kalmarc@freemail.hu

A címlapon a thaiöldi Ayutthayában található híres gyökerekkel benőtt Buddha fej látható.

Könyvajánló



Pressing Lajos: Szellemi tanítások a magyar népmesékben II. – Az élet vize (Pilis-Print Kiadó, 2011)

Legszebb népmeséink a női spiritualitásról, a természetben munkáló magasabb erőkről és a női szellemi energiákról szóló ősi tudást közvetítik. Néphagyományunk a maga rejtett, szimbolikus nyelvén a nyugati kultúrába való beilleszkedés során is megőrizte az Anyaistennő ősi kultuszának nyomait és más, ázsiai eredetű tanokat. A meseelemzések második kötete a népmesék olyan titkos tanításait tárja az olvasó elé, amelyek a nyugati vallásokból vagy teljesen hiányoznak, vagy az utóbbiak történeti fejlődése során – részben e vallások intézményesülése következtében – háttérbe szorultak.

A kötet írásainak másik középponti témája a szellemi út során fellépő tudatállapot-változások és különleges lelki élmények. A különféle misztikus hagyományok, jóga- és meditációs utak, sámán-révülések évezredes tapasztalatai azt mutatják, hogy e „belső utazásnak” megvannak a maga jellegzetes mintázatai, szabályai és fordulatai, melyek jelképes formában a varázsmesékben is kirajolódnak.

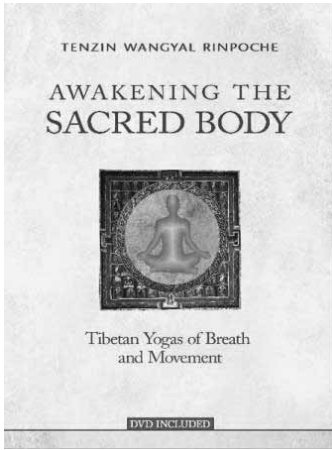
E könyv megnyitja az olvasó számára a tündérvilágba vezető belső utat, s nőket és férfiakat egyaránt hozzásegít ahhoz, hogy megtalálják a kapcsolatot saját női oldaluk mélységeivel. Ez az a forrás, melyből az élet vize által jelképezett életenergia, inspiráció, bölcsesség és megújulási képesség fakad.



Diana J. Mukpo és Carolyn Rose Gimian: Életem Csögyam Trungpával (Satori-Book Kiadó 2011, 3888 Ft)

Csőgyam Trungpát (1939-1987) korunk egyik legfontosabb és legnagyobb hatású buddhista tanítómesterének tartják. 1970-ben, Nagy-Britanniában feleségül vett egy fiatal angol nőt, Diana Pybust, aki 16 évesen otthagyta iskoláját és szakított a felsőbb társadalmi osztályhoz tartozó családjával, így ír életükről:

„Ez a könyv életem története, ugyanakkor egy bizalmas portré is hitvesemről, Csögyam Trungpa Rinpocséről. Nem volt mindig könnyű egy guru feleségének lenni. De, azt kell, hogy mondjam, ritkán unatkoztam.”



Tenzin Wangyal: A szakrális test felébresztése (megjelenés előtt)

A légzés erejét évezredek óta úgy ismerjük, mint az egészség és jóllét szerves részét. A *szakrális test felébresztése* című könyvében a tanító *Tenzin Wangyal* rinpoce elérhetővé teszi Tibet ősi művészetének légzés- és mozgás gyakorlatait. Világos, könnyen érthető nyelven mutatja be két erőteljes meditáció elméletét és folyamatait, valamint azt, hogy a *kilenc tisztító légzés* és a *cá lung* gyakorlata hogyan változtatja meg kapcsolatunkat önmagunkkal, másokkal és a világgal.

A *szakrális test felébresztése* könyv és a kísérő DVD olyan egyszerű módszereket mutat be, melyek energiaközpontjaink megtisztítására és megnyitására összpontosítanak, hogy a természetes emberi minőségek, a szeretet, együttérzés, öröm és egyensúly megjelenhessenek. Mikor távozik a harag, megjelenik a szeretet. Kibocsátjuk az előítéletet, és a kiegyensúlyozottság megjelenik újra. Ha megszűnik a kedvesség hiánya, jelen van az együttérzés.

Ezek a gyakorlatok egyszerre fókuszálják a légzést és a tudatot, miközben a test egy bizonyos mozgást végez, így hozzásegítve minket ahhoz, hogy felfedezzük belső bölcsességünket és képességeink jobban megnyilvánuljanak.



A Tan Kapuja Buddhista Egyház negyedévenként megjelenő tájékoztató kiadványa
• *Felelős kiadó:* Mireisz László, az Egyházi Tanács vezetője • *Főszerkesztő:* Kalmár Csaba
• *Műszaki szerkesztő:* Dobosy Antal • *Nyomás és kötés:* Mesterprint Kft. • *Felelős vezető:* Szita Lajos ügyvezető igazgató • *Cím:* A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 1098 Budapest, Börzsöny utca 11. • *telefon:* (1)-280-6712 • *e-mail:* egyhaz@tkbf.hu • *ISSN:* 1787-386X