

# Tartalom

A Tan Kapuja Buddhista Egyház .....	2
Egyházi események .....	2
Buddhista Jövő Műhely.....	4
Beszámoló a Vallások Párbeszéde című rendezvényről (Tarr Bence).....	8
Mongóliai útibeszámoló (Agócs Tamás).....	9
Buddhista zárandoklat 2004. (Szathmári Botond) .....	10
Az idő – a május 16-ai konferenciáján elhangzott előadásokról.....	11
Mokusó Zen Ház.....	15
Magyarországi Nyingmapa Közösség.....	17
Magyarországi Dzogcsen Közösség .....	19
A Tan Kapuja Zen Közösség.....	21
Zen tábor Uszón (Dobosy Antal).....	16
Mennyei Trón Öt Elem Rend .....	22
Átama – Árja Tantra Mandala.....	23
Csaurangipa, a szétdarabolt mostohafiú (Soós Sándor fordítása).....	23
Buddhista Vipasszaná Társaság .....	25
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.....	28
Beszélgetés Kalmár Évával (Kalmár Csaba).....	30
A Tan Kapuja Buddhista Alapítvány .....	36
Beszélgetés dr. Pressing Lajossal (Kalmár Csaba).....	37
A magyarországi buddhista közösségek.....	48
Rövid tájékoztatás néhány hazai közösség legfontosabb programjairól.....	50
1. Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség .....	50
2. Buddhista Misszió, Magyarországi Árya Maitreya Mandala Egyházközösség.....	51
3. A Karma Ratna Dargye Ling Mo.-i Karma-Kagyüpa Buddhista Közösség.....	54
4. Buddhista Gyémánt Út Közösség .....	57
5. Tibetet Segítő Társaság–Sambhala Tibet Központ .....	58
6. Vipasszaná Magyarország.....	59
7. Kvanum Zen Iskola Magyarországi Közössége .....	59
8. Panycsa Szíla – Öt Erény Alapítvány és a Pécsi Buddhista Egyesület.....	61
9. To Hi Gan Zendo .....	63
10. Mahá Maitrí Buddhista Közösség és Konzultációs Szolgálat .....	64
Ének a semmiről (Kosztolányi Dezső verse) .....	64
11. Buddhapada Alapítvány .....	65
12. Tibet Ház Alapítvány .....	65
Rövid hírek.....	66
Padma Jógastúdió programjai .....	66
Közép-Ponti Antimatéria Központ és Teaház.....	66
Keleti könyvek árusítására specializálódott üzletek.....	67
Könyvajnló.....	68





## 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 egyhaz@tkbf.hu címre.

### Egyházi események

Kedves Barátunk! Örömmel értesítünk, hogy a Buddhista Jövő Műhely munkacsoportjai közül idén nyáron végre a Személyiségfejlesztő kör is megkezdheti munkáját!

Ennek nyitó eseményeként az angliai Crucible Research („Olvasztótégely Kutatócsoport”) egész napos foglalkozást tart a Főiskolán, amire minden érdeklődőt szeretettel várunk! A foglalkozás időpontja: 2004. július 4. (vasárnap) 10–12 és 14–16 óra között.

Az „Olvasztótégely” a Western Buddhist Order („Nyugati Buddhista Rend”) és a cambridge-i Anglia Polytechnic University közös kutatócsoportja, melynek tagjai Dr. Bronwen Rees (Sinhagupta) szervezőkutató, egyetemi tanár, Patrick Dunlop (Danavira) meditációs gyakorlatvezető és Richard Huson (Atula) pszichoterapeuta. Hozzájuk csatlakozik negyedikként Agócs Tamás, mint tolmács.

A kutatócsoport olyan, a dharma mindennapi életben történő alkalmazását segítő programok kidolgozását tűzte ki célul, amelyeket különböző cégek, vállalatok, iskolák számára lehet továbbadni (lásd. [www.crucibleresearch.co.uk](http://www.crucibleresearch.co.uk)).

Munkamódszerük együttműködésen alapszik, és a következő területeket célozza meg:

1. A kommunikáció hatékonyságának javítása
2. A világos helyzetfelismerés és a céltudatosság erősítése
3. A kreativitás fejlesztése
4. Világos erkölcsi cselekvési alap megteremtése

A kutatócsoport szeretne szoros munkakapcsolatba kerülni a Tan Kapuja Buddhista Főiskolával és feltérképezni a közös kutatómunka lehetőségét. Júliusi látogatásuk célja, hogy megalapozzák a velünk való együttműködésüket. Az egynapos kísérleti foglalkozás során szeretnének bemutatni néhány, hagyományos buddhista gyakorlatokon alapuló, az egyéni és szervezeti kreativitás fejlesztésére szolgáló munkamódszert. A felhasznált buddhista tanítások között szerepel az életkerék, a három béklyó, valamint az öt buddha mandala szerkezete. A foglalkozás a program bemutatásából, vezetett meditációból és kommunikációs gyakorlatokból áll.

Kérjük, részvételi szándékotokat lehetőleg előre jelezzétek Agócs Tamásnak az [agocs@lycos.com](mailto:agocs@lycos.com) e-mail címen, vagy a 70-459-7387-es telefonszámon!

Mireisz László és Agócs Tamás

Békesség minden lénynek!

Az Öndör-Gegen mongol buddhista közösség meghívására érkezik Magyarországra Ulánbátor városából Ven. Ts. Munkh-Erdene láma, aki 2004. szeptember 10-én, pénteken 18 órától a Tan Kapuja Buddhista Egyház Dharma-csarnokában tart előadást és meditációt. Minden érdeklődőt szeretettel várunk a különleges alkalomra!

Konferencia – A buddhizmus és a pszichológia címmel 2004. szeptember 26-án, vasárnap 15 órától a Dharma-csarnokban tartjuk következő házi-konferenciánkat, amire minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk. A három, egyenként egy órás előadást a következő előadók fogják tartani:

Prof. Dr. Popper Péter: A buddhizmus egy rokonszenvező pszichológus szemével

Dr. Pressing Lajos: „Önmegvalósítás” és enkioltás: találkozhat-e egymással pszichológia és buddhizmus?

Dr. Daubner Béla: A személyiség tudattalan részének pszichoterápiás lehetőségei

Az előadások között Gesztelyi Nagy Judit sakuhacsi furulyán és dobon fog játszani. A nap végén lehetőség nyílik az előadókkal beszélgetni és kérdéseket feltenni.

Tudat és Elme – Tudomány, kereszténység, buddhizmus címmel kerekasztal beszélgetést szervez a 3 Kultúra Csoport.

A beszélgetés résztvevői:

Hraskó Gábor biológus (Tényeket Tisztelők Társasága),

Kampis György tudományfilozófus (ELTE),

Mund Katalin szociológus (ELTE),

Porosz Tibor buddhista filozófus (TKBF),

Tóth Mihály vallásfilozófus (PPKE),

Máté-Tóth András teológus (SZTE).

A beszélgetés helyszíne: Spinoza Kávéház, Budapest, VII. Dob utca 15; időpontja: 2004. szeptember 29., szerda 18 óra. A belépés ingyenes!

„Kis Tigris” Gimnázium és Szakiskola – A Tan Kapuja Buddhista Egyház Egyházi Tanácsa 2004. május 3-án hozott egyhangú határozatában a Péccsett bejegyzett, többségében roma hallgatókat képző „Kis Tigris” Gimnázium és Szakiskola fenntartói feladatát elvállalta.

Az Intézmény igazgatójával Lengyel Juditot, egyházi összekötőnek Hegedűs Róbertet nevezte ki.

Alaptanítások előadás és gyakorlat – Az Egyház vezetője, Mireisz László szeptembertől – előreláthatólag – minden hétfőn 14 órától a Buddhista Főiskolán az aulában az általános buddhista vallási alaptanításokkal kapcsolatos előadást és gyakorlatot tart, melyre szeretettel vár minden régi és új hallgatót, minden érdeklődőt. A tanításokkal és gyakorlatokkal, az Egyház vallási életével kapcsolatos kérdéseket és témafelvetéseket írásban is el lehet juttatni az Egyház titkárához.

## Buddhista Jövő Műhely

1. A Fordítói kör folytatja szervező munkáját. Ezzel kapcsolatban érdeklődni lehet Agócs Tamásnál a 70-459-7387-es telefonszámon. Felhívás! Anyagi támogatást keresünk Gampópa: „A megszabadulás ékköve” (Thar-ba rin-po-che'i rgyan) című műve fordításának befejezéséhez és kiadásához. A mű a tibeti bKa'-rgyud-pa (kagyüpa) iskola egyik alapműve, átfogó képet ad a buddhizmus teljes filozófiai és gyakorlatrendszeréről. A fordítás a tibeti szövegből készül és több, mint félkész állapotban van.

A felajánlásokat a Tan Kapuja Buddhista Alapítvány számlájára várjuk (számlaszám: 10403181-31810544-00000000), a cél megjelölésével. A részletekről érdeklődni lehet Agócs Tamásnál telefonon (70-459-7387) vagy elektronikusan (agocs@lycos.com). A „subject” sorban kérjük feltüntetni: Gampopa.

2. A Tejút buddhista tanoda kör – A Tejút alternatív buddhista szellemiségű általános iskola és óvoda (Beindításának tervezett ideje: 2005–2006-os tanév.)

A Tejút Iskola és Ifjúságnevelő Alapítvány  
buddhista szemléletű óvodát és 12 osztályos iskolát szervező köre

A Tejút Iskola és Ifjúságnevelő Alapítványt 1997-ben hoztuk létre azzal a céllal, hogy az alapítvány szellemi és anyagi lehetőségeivel, módszerek és technikák kidolgozásával és megismertetésével segítsen minden olyan törekvést, amely arra irányul, hogy az ősi hagyományok erkölcsi, bölcséleti és gyakorlati tanításait az iskolás korú generációnak átadja, és átadását elősegítse. Alapítványunkat a következő évben közhasznú alapítvánnyá minősítették.

Fő céljaink a következők:

- buddhista szemlélettel, nevelési és képzési tananyaggal és módszerrel rendelkező pedagógiai program kialakítása;
- buddhista szemléletű óvoda és 12 osztályos iskola megalapítása;
- mindezek alapján az általános buddhista hozzáállás, ismeret és módszertani tudás hozzáférhetővé tétele a gyermekek és fiatalok számára.

Eddigi fontosabb eredményeink:

- 2002-től honlapot működtetünk, amely alapos és széleskörű tájékoztatással szolgál terveinkről és programjainkról ([www.tejutiskola.hu](http://www.tejutiskola.hu)).
- 2003 nyarán rendeztük meg – hagyományteremtő céllal – az első buddhista nyári gyermektábort. A második gyermektábort 2004 júliusában a nagy érdeklődés következtében a tavalyi résztvevők létszámának duplájával, ugyancsak USZÓ-n rendeztük meg.
- 2003-tól kedd délutánonként és szombat délelőttönként a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán buddhista szemléletű foglalkozásokat tartottunk gyermekeknek.
- 2004. január 24-én indult el a megvalósítás következő lépéseként a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán az egyéves (az első félévben 7 + 1 hétvégéből álló) tanító- és tanártovábbképzési program, amelynek keretében az iskola majdani tanárait készítjük fel a buddhista oktatási módszerek alkalmazására és a buddhista

szemléletre vonatkozó elméleti tananyag és gyakorlati képzés kidolgozására. 2005 januárjától a program folytatását tervezzük, azaz újraindítjuk egyéves képzésünket a képzésbe bekapcsolódni szándékozó újabb érdeklődők számára.

Az iskola terveink szerint 2005–2006 táján nyitná meg kapuit. 2004 őszén újabb kérdőíves felmérést tervezünk a beiskolázási igények felől tudakozandó. Egyfelől tehát most az oktatás tartalmi és módszertani feltételeinek kidolgozása az aktuális feladat, miközben a másik fő cél az iskola elindításához és működtetéséhez szükséges strukturális feltételek (iskolaépület, stb.) megteremtése. (Ehhez minden segítséget – anyagi, szellemi támogatást – szívesen fogadunk!)

Tejút Buddhista Szemléletű Tanártovábbképzés

A Tejút Iskola és Ifjúságnevelő Alapítvány szervezésében folytatjuk a 2004 elején indított tanártovábbképzési programot.

Helye: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, Budapest, IX. ker. Börzsöny u. 11.

A képzés időpontjai: 2004. szeptember 18–19., október 2–3., 16–17., 30–31., november 13–14., 27–28., december 11–12.

Maximális létszám: 40 fő. Újabb jelentkezők bekapcsolódhatnak a képzésbe (ők a jövő januárban újrainduló első félévi programot másodikként végzik el). Jelentkezési sorrendet figyelembe veszünk!

A képzésbe a résztvevő hallgatók két csoportját várjuk:

1. A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán vagy más buddhista képzésben végzett és jelenleg tanuló hallgatók.

2. Tanítók, szaktanárok, óvoda pedagógusok, pedagógiai végzettséggel rendelkező jelentkezők.

A képzés gyakorisága: Kéthetente egy hétvége (szombat és vasárnap 10–18 óráig)

A tanfolyam részvételi díja: 20.000,- Ft

Jelentkezési határidő: 2004. szeptember 1.

Információ: Csörgő Zoltán: 30-991-2766, e-mail: [bor.zol@axelero.hu](mailto:bor.zol@axelero.hu)

A képzés 2. félévének tantárgyai

Gyakorlati ismeretek

- Testtudatossági gyakorlatok: tai-csi, jóga
- Szakmai készségfejlesztő gyakorlatok, a nevelés etikai kérdései

Elméleti ismeretek

- A buddhista pedagógia alapelvei
- Buddhista pedagógiai módszertani ismeretek:
- Alternatív pedagógiák, analógiák a buddhista pedagógiával
- Nevelési hatások és tanulási zavarok
- Mesék a tanítás szolgálatában
- Asztrológiai ismeretek, karakterológia
- Élettan és egészségtan

A tanfolyam 2. félévének programja

szombat délelőtt (4 óra): Testtudatossági gyakorlat (1 óra)

Stefán Tekla (tai-csi), Földiné Irtl Melinda (jóga)  
 Szakmai készségfejlesztés (3 óra)  
 Altmann Andrea, Bacskai Kata, Gergely István  
 szombat délután (5 óra): Buddhista pedagógia (5 óra)  
 Agócs Tamás (módszertani ismeretek),  
 vasárnap délelőtt (4 óra): Altmann Andrea (alapelvek, személyiségkép, módszerek)  
 Alternatív pedagógiák (4 óra) – Boldizsár Ildikó (Mesék a tanítás szolgálatában), Nagy Emese (Reformpedagógiai irányzatok áttekintése), Juhász Nagy Ágnes (Alternatív irányzatok áttekintése), Hajdú Ráfis Gábor (Nevelési hatások és tanulási zavarok)  
 vasárnap délután (5 óra): Élettan és egészségügy (5 óra és 5 alkalom)  
 Percze Krisztián (élettan, energiák, minőségek),  
 Dr. Kmeth Sándor (energetikai anatómia, egészségügy, gyógynövény-energetika)  
 Asztrológia (2 alkalom) – Hollós R. László (alapismeretek, karakterológia)

A képzéssel párhuzamosan a második félévben már zajlik a csoportmunka és a Tejút buddhista szemléletű iskola tantervének kidolgozása.

A képzést követően 2005. január 8–9-én összegző, tájékoztató és konzultációs hétfőjét tartunk. A záró hétfője további előadói, konzultánsai: Csörgő Zoltán, Derdák Tibor, Kuttner Éva, Melocco János és Mireisz László.

### 3. Kert-, park- és környezetépítő kör

A Japán és Zen-kert Önképző Kör tagjaival a nyári időszakban magyarországi botanikus kerteket látogatunk, illetve a hazai japán kerteket keressük fel és tanulmányozzuk. Az első látogatásunk június közepén volt a debreceni botanikus kertben. A nyári szünetre való tekintettel telefonon érdeklődhetnek azok, akik a kertlátogatásokhoz csatlakozni szeretnének. Részletes programért és időpontokért Czéher György hívható.

Reményeink szerint szeptembertől ismét számíthatunk mindazon előadók segítségére, akik eddigi munkájukkal önzetlen segítségüket nyújtották. Köszönjük!

Információ: Czéher György:  
 30-450-0111, Szalánczy Tünde: 30-209-5275



A botanikus kert részlete



Látogatás a debreceni Diószegi Sámuel iskolai botanikus kertben

### 4. A Szociális program kör

A Karuná Segélyszolgálat új koordinátora 2004. februárjától Varga Ilona diplomás ápoló és egészségügyi menedzser, a Szt. Júlia Otthoni Szakápolási Szolgálat munkatársa.  
 Telefon: 20-944-8995, e-mail: wandaw@enternet.hu, vargaicu@freemail.hu.

Minden érdeklődőt, minden segíteni szándékozót várunk a Segélyszolgálat tagjai közé.

### 5. Természetgyógyász kör

Buddhista és más keleti természetgyógyász módszereket alkalmazó csoport. Feladata a buddhista szellemiséghez közel álló gyógyászati iskolák és irányzatok megismerése, tanítása, alkalmazása, valamint a gyógyítás feltételrendszerének megteremtése (rendelő, eszközök, stb.).

### 6. Személyiségfejlesztő kör

A buddhista gyakorlatokból felépülő kétnapos személyiségfejlesztő program kidolgozása, begyakorlása és személyiségfejlesztő-tréning formában való értékesítése cégek, vállalatok, iskolák felé.

### 7. Táplálkozástudományi kör

A keleti és buddhista táplálkozási és étkezési szokások összegyűjtése, átültetése, buddhista ételek készítése, értékesítése (egy étterem-teázó beindítása és a környéken házhozszállítás megszervezése).

Agócs Tamás és Mireisz László

Békesség minden törekvőnek!

Rövid beszámoló a Pécsi Tudományegyetem BTK Vallástudományok Központja által szervezett Vallások Párbeszéde című rendezvényről.

2003. szeptemberi kezdettel, Wildmann János kezdeményezésére egy éves kerekasztal beszélgetést indított a Pécsi Egyetem vallástudományi központja, ahol a Tan Kapuja Buddhista Egyház is képviseltette magát. A kerekasztal állandó résztvevői voltak: Akaró Ágnes (Hit Gyülekezete); Czövek Olivér (lelkész, Magyarországi Református Egyház); Ferenci Demeter (a Minaret iszlám újság felelős szerkesztője); Takács Gábor (pap, Római Katolikus Egyház); Hecker Márton (lelkész, Magyarországi Metodista Egyház); Kázmér Pál (lelkész, Magyarországi Metodista Egyház); Rácz Géza (Magyar Vaisnava Hindu Misszió); Randau Julia (Bahá'í Közösség); Schönberger András (rabbi, Izraelita Hitközség); Szabadkai József (Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza); Tarr Bence László (a Tan Kapuja Buddhista Egyház); Tasi István (Magyarországi Krisna-tudatú Hívok Közössége); Varsányi Ferenc (lelkész, Pécsi Evangélikus Egyház); Wildmann János (a PTE BTK Vallástudományi Központ vezetője).

A kerekasztal beszélgetés a Hans Küng Katolikus teológus és filozófus (a tübingeni Világetosz Alapítvány (Stiftung Weltethos) igazgatója) által megfogalmazott Világetosz című könyv problematikája körül zajlott, melyet a Világvallások Parlamentjének nyilatkozata erősített meg 1997-ben. Ebben a nyilatkozatban világ vezető vallásainak képviselői megerősítik azt a szándékot, mely szerint a közös erkölcsi értékek fenntartása mellett a jövőben törekedni kell a teljes körű vallási tolerancia és sokszínűség megőrzésére. A világetosz az az egyetemes vallásügyi kiáltvány, amely megpróbálja a világ vallásainak erkölcsi tanításait összegezni és azok közös értékeit egyetemesen elfogadtatni a világ összes polgárával. A kerekasztal elsősorban az olyan alapvető erkölcsi maximákat tárgyalta, mint a Ne ölj! (Az erőszakmentesség kultúrája), Ne lopj! (Az igazságos gazdasági rend kérdésköre), Ne hazudj! (Az igazmondás és tolerancia kultúrájának témaköre), Ne paráználkodj! (A nemiség kultúrája), stb. A magukat képviselő egyházak ezekben az alapvető erkölcsi kérdésekben, békében, együttértésben és szeretetben folytattak értékes, konstruktív vitát. Jelentősnek mondhatjuk azt a kulturális missziós tevékenységet, amelyet a magyarországi nem-történelmi egyházak képviselői végeztek itt, vallási nézeteik széleskörű megismertetésében, elfogadtatásában. Rendkívül szerencsésnek mondható, hogy az adott rendezvénysorozaton egyidejűleg volt jelen a Magyar Vaisnava Hindu Misszió, a Magyarországi Krisna-tudatú Hívok Közössége és a Tan Kapuja Buddhista Egyház, amelyek együttesen, gyönyörű szinkretizmussal tudták felmutatni a keleti gondolkodás idevágó példás eszméit, tanításait. Így, mondhatni ugyanolyan valós súllyal kapott hangsúlyt mind a nyugati, mind a keleti bölcelet.

A kerekasztal kiemelt vendége volt 2004 március 24-én Dr. Gulyás Kálmán államtitkár, MEH Egyházi Kapcsolatok Titkárságáról, aki biztosította a megjelent egyházakat a hosszú távú állami támogatás fenntartásáról, és a hasonló nagy horderejű közös párbeszédnek lehetséges támogatásáról. Lehetőség nyílt rövid személyes eszmecsere, amelyből megtudhattam, mind az államtitkár úr, mind a MEH jelenlegi álláspontját, mely szerint a Tan Kapuja Buddhista Egyház állami megítélése igen jó, rendkívül fontos kulturális szerepet játszik a magyar vallási élet porondján egy történelmi világvallás hiteles közvetítésével. A Magyar Egyházügyi Hivatal hosszú távú stratégiai céljaival összhangban, mely szerint erősíteni kell a multikulturális vallási toleranciát, a Tan Kapuja Buddhista Egyháznak nyilvánvaló hosszú távú lehetősége nyílik a buddhista Tan hiteles átadására, itt

Magyarországon.

Tarr Bence

### Mongóliai útibeszámoló

Május második hetében, a Tan Kapuja Buddhista Egyház és Főiskola képviseletében látogatást tettem Mongóliában. Vendéglátóm Ch. Dambajev, az ulánbátori Tasicsöling kolostor főapátja volt. A látogatás szervezője, Bjamba Colmon jóvoltából számos kolostorba, buddhista közösségbe és iskolába eljutottam. Mindenhol nagy örömmel és nyitott érdeklődéssel fogadtak, mint egy távoli, nyugati országból jött buddhista küldöttet. Hosszú beszélgetéseket folytattunk a buddhizmus helyzetéről országainkban, és a jövőbeni együttműködés lehetőségeiről. Ennek keretében, várhatólag rövid időn belül Magyarországra érkezik a fent említett kolostori intézmény egyik legjelesebb tanítólámája, Tiszteletreméltó Munkh-Erdene, hogy néhány hónapig a magyarországi mongol „Öndör Gegen” Buddhista Közösségben tanítson, és meghívottként előadásokat tartson a Főiskolán.

Jártamban-keltemben mindenütt azt tapasztaltam, hogy a mongóliai buddhizmus, csaknem egy évszázados elnyomás után, új erőre kapott. A legutóbbi látogatásom óta eltelt tizenkét év leforgása alatt rengeteget fejlődött a kolostori intézményrendszer, és a hitélet is jelentősen felélénkült. A fiatalok közül egyre többen részesednek a buddhista szellemű oktatás áldásában, a világi hívek pedig egyre nagyobb tömegekben látogatják az egyházi szertartásokat, ünnepeket. A fellendülő mongol gazdaság bevételeiből, főként az adakozó kedvű vállalkozóknak köszönhetően a buddhista egyház is bőven részesül.



Jelenleg talán sehol másutt Ázsiában, ahová a dharma eljutott, nem tűnik olyan akadálytalannak a buddhizmus fejlődése, mint éppen Mongóliában. Tekintve a kálacsakra tantra népszerűségét, egyáltalán nem lenne meglepő, ha a XXI. században itt lenne a világ Sambhalája, ahonnan a dharma hadserege majd végső harcra indul, még mielőtt

a sötétség erői teljesen elöngönlénék a Földet.

Agócs Tamás

## Buddhista zarándoklat 2004.

Az idén hetedszerre indultunk el a Buddha születésnapja alkalmából, hogy elhagyjuk megszokott, kényelmes civilizált környezetünket, és eltávolodjunk a világi zajoktól. A vészákh-ünnepet a théravadinok május 4-ére, a tibeti naptárak május 26-ára jelezték. Mi, a Sambhala Tibetközpont szervezésében június 3-án reggel indultunk útnak. Ebben az évben egy, az eddigi zarándoklatokon még nem érintett sztúpát, a zalaszántóit kívántunk elérni. Így újra úttörőkké váltunk, és Veszprémtől a Déli-Bakony lankáin 108 km-t tettük meg.



A zalaszántói Béke-sztúpa

Mivel ez évben a mindedig jól bevált túravezetőnk nem tudott eljönni, jómagam vezettem a gyaloglást, így lehet, hogy kicsivel többet is léptünk a tervezettnél. Az ideji zarándoklat fontos része volt, hogy Csögyal Tenzin tibeti tanító is részt vett rajta, így a meditációkat ő vezette. A rossz idő sem rémitette el az elszánt törekvőket, és a zuhogó esőben a jelentkezőknél nemhogy kevesebben, hanem eggyel többen, 17-en találkoztunk a Déli Pálya-udvaron, akik közül a 65 éves Józsi bácsi vonattal ment, és a sztúpánál várt meg minket. Az út idejére mindenki megfogadta a panycsa szilát, amit húsevési tilalommal egészítettünk ki, és az utolsó napra néhányan bűjnapot is vállaltak. A második éjszakát Szentbékálla fölött, egy „magyar-hindu száddhu” – ahogyan Csögyal nevezte –, Jeszenszky István telkén töltöttük, s megfáradt testünkről egy

hamisítatlan indiai sarod koncert vonta el a figyelmünket. A 16 elinduló zarándok közül csak egy adta fel a küzdelmet bokafájdalmi miatt. Az eddigi zarándoklatok közül ez volt a legfegyelmesebb, és spirituálisan a legerősebb. Mindenki szó nélküli nagy elszántsággal, hősiesen végigjárta a gyakran nem könnyű terepet. Az idén nagyon sok erőt merítettem a részvevők kitartásából. Volt, mikor embermagasságú nedves fűben kellett órákon át menni, s az utolsó falutól, Uzsától az esti sötétedés után eltévedve, egy helyi dharmavédő éjjeli őr kíséretével koromsötétben egy mocsáron átkelve, éjjel után nem sokkal értük el Zalaszántót, ahol a vendégházban mindenki feltűnően könnyen tudott elaludni. Másnap délelőtt mentünk fel a sztúpához, és tartottuk meg a zarándoklatot lezáró szertartást.

Szathmári Botond

## Az idő

(A Tan Kapuja Buddhista Főiskola 2004. május 16-ai házi-konferenciáján elhangzott előadások rövid tartalma.)

Agócs Tamás: A nirvána rövid története

Előadásomban a nirvána eszmetörténetét próbáltam meg bemutatni, a tibeti hagyományt követve, hármas felosztásban: a „hínájána” (abdhidharma), a mahájána és a vadzsrajána felfogása szerint:

1. Az alaptanítások szerint a nirvána időtlen békesség (sánti), mely, mint a szamszára körkörös (ciklikus) idejének ellentétpárja, végső, elérendő célként jelenik meg. Mivel a létesülés kerekét a „szenvék” (klésa) – érzelmi feszültségek, a világhoz való viszonyulás formái –, valamint az ily indíttatásból fakadó tettek (szamszkára-karma) tartják mozgásban, csak ezek megszüntetésével (nirrodha) lehet az időbeliség kötöttségei alól végleg megszabadulva, mintegy „átlépni” az időtlenbe. Az Abhidharma analitikus módszerei segítségével megkísérli ugyan elemi alkotórészeire szabdálni a tapasztalást, hogy az egységes és maradandó, tapasztaló alanyiség (átman) ürességének (értsd: nemléteének) beláttatásával felszámolja a „személyes akarat” illúzióját, de az anyagi világot alkotó atomokat és a tudatosság elemi mozzanatait még önléttel (szvabháva) ruhazza fel, különálló tartamokként (dharma) tételezi, melyek között valós ok-okozati viszonyok léteznek egy reális tér-időben.

2. A mahájána végletekig menő analízise feltárja a tapasztalás tér-idő egységeinek az ürességét, és ezzel leszámol a homogén, háromdimenziós tér és a lineáris (akár körkörösen önmagába visszatérő, akár abszolút kezdettől abszolút végbe tartó) idő fogalmával. Mivel sem az anyagi világ végső összetevőit, sem a tudatpillanatok határát nem találja rögzíthetőnek, megállapítja, hogy a szamszára végső soron nemlétező, pusztán fogalmiság-keltette káprázat, ami lényegét tekintve egy árnyalatnyira sem különbözik a nirvánától. Ezért a mahájána gyakorlója, a bódhiszattva egyáltalán nem törekszik egy, a szamszárától elkülönült, örökkévaló nirvána elérésére, hanem a „rögzíthetetlen” (apratisthita) nirvánában tartózkodik, minden erejét a lények megvilágosításának szentelve. Ahogy Aszanga Mahájána-szútrálamkára című művében kifejti: „A bódhiszattva sem a nirvánában, sem a szamszarában nem állapodik meg. Bölcsessége folytán nem ragadhat bele a szamszarába, ám együttérzése folytán nem lelhet megnyugvást a nirvánában sem.” Képes akár három végtelen világkorszakot is eltölteni a létforgatagban, hogy az összes lényt mind egy szálíg kimenekítse onnan, mindvégig abban a tudatban, hogy e végeláthatatlan idő csupán a nirvána egyetlen, örök pillanata, amelyben sem ő, sem a többi lény nem rendelkezik saját, független létezéssel.

3. A vadzsrajánában ez az időtlen pillanat öntermészeténél fogva tiszta, eszményi „buddha-földek” képében manifesztálódik. E látomásos, szemet-lelket gyógyörködtető, szellemi épülést szolgáló tökéletes világok a tudat valódi természetének elsődleges (pre-reflexív) megnyilvánulásai a „tiszta élvezet” dimenziójában (szambhógakája) – a tér-időbeli kapcsolódás metszéspontján, ahol a megismerés két pólusa (alany és tárgy) egybeesik. A vadzsrajána gyakorlója életében buddha-istenségek „vizualizált” (elképzelt, vagy imaginált) mandalái formájában meditál a nirvána e fénylő világain (a felépítő fokozaton), amelyben

halála után vagy újrászületik, vagy – ha tökéletesen felismerte azok ürességét (a beteljesítő fokozaton) – a meditációs buddha-istenséggé és annak önnön lényétől elválaszthatatlan, tökéletes világává válik. Gyakorlatában a szamszára mozgatórugóit, az időbeliség illúzióját keltő szenvedet a buddha-tudat időfeletti funkcióivá alakítja át (transzformálja), melyek a tiszta tudatosságban rejlő kreatív potencialitás primordiális formái. A tantrikus tanítások betetőződéseként számon tartott dzogcsen hagyomány felfogásában a szamszára és a nirvána képei spontán módon, egycsapásra jelennek meg, mint a tudat természetének két, egymást kiegészítő aspektusa, így sem a szamszára, sem a nirvána nem részesíthető előnyben vagy hátrányban a másikkal szemben.

Szathmári Botond: Öröklét és idő a Buddha tanításai fényében

„Bolond dolog a holnapot várni,  
Élj kívül az időn, amennyire lehet.”

Weöres Sándor: Rongyszőnyeg

Az idő problémája a buddhizmusban alapvetően a szamszáráról és nirvánáról szóló tanítások fényében értelmezhető. Az öröklét és idő kérdésének buddhista nézőpontból való megvilágítása pedig a legjobban a halál kérdésén keresztül történhet. Így fő vizsgálódási szempontunk az élet és halál problémája, amelynek megértése a buddhista időszemléletre épül, hiszen abból kell, hogy levezetődjön.

A buddhista tanítások beszélnek egy feltételeken túli „világról”, ez pedig a nirvána, az ellobbanás, amiről valójában nem mondhatunk semmit, mivel túl van a szavakon. Másfelől a nirvána leírására a megszokott lét és nemlét fogalmi dichotómiája sem alkalmas. A nirvána lényege a szenvedélytelenség, a fájdalomtalanság és a büntelenség, azaz az ego teljes kialvása, a létezéssel való tökéletes megbékélés. A nirvána ugyanakkor az időtlenség, időn-kívüliség állapota is. A megvilágosodással megszűnnek a következményekkel bíró tettek, a karma, így már a következmények sem nehezdednek a túlpartra jutottra, másfelől megszűnik minden szenvedély, azaz megszűnik a szenvedések világa is. A nirvána további fontos sajátossága, hogy benne megszűnik a világ minden polaritása, a közönséges emberi lét szélsőségek közti folytonos ingamozgása, így ez a tökéletes közép állapota. A nirvánát a buddhista szimbólumok nyelvén a mozdulatlan kerékagy fejezi ki. A nirvánáról a Buddha ezt mondja: „Van, óh szerzetesek egy terület, ahol nincs se szilárd, se folyékony, se hőség, se mozgás, se ez a világ, se másvilág. Nincs nap és nincs hold sem. Se születés, se halál. Nincs alapja, nem fejlődik, nincs támaszpontja. Ez a szenvedés vége.” (Szutta-pitaka, Udána VIII. 3.) A nirvána tehát nincs alávetve a térnek és időnek, így túl van a tér-időbe beágyazott emberi gondolkodáson.

A nirvánával szembeni fogalom a szamszára, ami a szenvedések világát jelenti. Ennek jellemzője a polarítások közötti feszült létezés, az időbeliség, azaz a szenvedés. A gyakorlónak fel kell ismerni, hogy a szamszárát alkotó korlátokat mi teremtjük, mi tartjuk fenn, és csak mi tudjuk felszámolni. Aki az elmélyedés összes szintjét bejárta, az megvalósította a nirodhát. Ebben az „állapotban” maga a konceptuális értelemben vett tudat is megszűnik, beáll a létesülés teljes hiánya, aminek következménye a test fiziológiás tevékenységének a leállása is. A nirodhában a „nem-létező” számára az idő is megszűnik, noha a külső szemlélő számára legfeljebb hét napig tart az ilyen létállapot, tartja a tibeti

hagyomány.

A második probléma a halál kérdése a buddhizmusban. A Buddha vallások felé fordulása éppen azért következett be, mert látott egy öreget, egy beteget, egy halotti menetet, majd egy aszkétát, s rajtuk keresztül felismerte a lét szenvedéstermészetét. Az, hogy a halál ténye szenvedést okoz, mind a haldokló, mind a környezete számára trivialis. A Buddha számára a cél egy olyan út keresése volt, amely révén elkerülhető minden szenvedés. Megvilágosodása során éppen arra ébredt rá, hogy a szenvedések felszámolhatók, tehát a halál is. A Dhammapada így ír: „Halál leselkedik a vágy virágait gyűjtőre”, azaz a létszomj, a trisná okozza a halált. Másutt pedig ezt írja: „A tanítvány fogja legyőzni ezt a világot, a Halál birodalmát s az istenekét.” (Dhammapada IV. 45.) Később pedig ez hangzik el: „Amint ráébredt, buborék a teste és csak délibábtermészet az övé, a vágy minden virágát lenyeste, a Halál királya nem lel rá többé.” (Dhammapada IV. 46.) Tehát a Buddha követőinek nem ígér kevesebbet, mint a szenvedések megszűnését és a halál legyőzését. Természetesen ez csak azok osztályrésze lehet, akik elérik a megvilágosodást, és így kikerülnek a létkörforgásból. Mint fentebb a buddhizmus alaptanításainál említettük, a Buddha azt mondja a nirvánáról, hogy ott nincs születés se halál. Ebben az értelemben a buddhizmus is, mint minden vallás, a halhatatlanság kérdését kívánja megoldani. Ugyanakkor a Buddha nem foglalkozott a szamszárikus lét halál utáni helyzetével, hiszen 14 kérdés kapcsán – amelyek közé ez is tartozik – óvakodott a válaszadástól. Ezek az európai filozófia megfogalmazásában vett nagy metafizikai kérdések, melyek közül két csoport is a halál problematikáját érinti. Nevezetesen: Létezik-e a Tathágata („így távozott”, maga a Buddha) a halál után, vagy sem, vagy mindkettő? Azonos-e az élet és a test, vagy sem? Vajon a megvilágosodott miért nem fejtette ki álláspontját e kérdésekben? Semmiképpen sem azért, mert nem volt válasza, hanem mert mint maga is mondja, az ezekre adott gondolatok nem segítik a törekvőket a nirvána felé vezető útjukon. Ha ugyanis bepillantást adna a túlvilágra, ami minden ember számára nagyon izgalmas válasz lenne, akkor a tanítványok erőteljesen erre koncentrálnának, esetleg meglegednének az ott rájuk váróval s feladnák az intenzív, a nirvánát megvalósítani akaró gyakorlataikat. A Buddha egyszerűen attól félt, hogy a követői könnyen elcsábulnának.

A korai buddhizmus túlvilág elképzelése kapcsán két alaptanítást kell megvizsgáljunk. A Buddha egyik legfontosabb tantétele szerint minden változik, minden múlandó, azaz a dolgok lényegéhez tartozik az elmúlás, a halál. A létkörforgás folyamában minden létező, így az emberi lény is minden pillanatban elpusztul, majd újjászületik. Ennek szellemében mondhatjuk, hogy minden létező minden pillanata egyfelől születés, másfelől halál. Az élet és halál egy, ugyanazon pillanat két oldala, egymástól elválaszthatatlan. Ez alól az univerzális törvény alól semmi nem vonhatja ki magát. Ebből szervesen következik az önlényeg nélkülség, az anátma tanítása, mely szerint az emberben sincs semmiféle változatlan lélek. Ha ez így van, akkor kérdés, hogy az emberi élet végén bekövetkező halál kit érint, hiszen a Buddha tanítása szerint valódi alany nincs. A hindu felfogás éppen ezt az ún. átmant tekinti kiindulási pontnak, ami alatt az igazi valóságot érti, ami az anyagon túl van, örök és elpusztíthatatlan szellemi szubsztancia, az ember valódi lényege. A védánta és az upanisad bölcsélet központi tétele, hogy az átman és a brahman (világlélek) azonos, tehát a lelkemen keresztül azonos vagyok a személytelen világlényeggel, azaz van bennem valamiféle örök és változatlan lényegiség. A buddhizmus ezt tagadja, azonban azt tudja, hogy a káprázat világában minden lény úgy él, mintha lenne egy mindig változatlan énjé, s a halál ezt érinti. Ezért szenved a haldokló,



s ezért fájdalmas a környezetének a távozása. A Buddha önvaló-nélküliség tana radikálisan közelíti meg ezt a problémát, hiszen ha tudjuk, hogy a halálkor távozó én nem létezik, az csupán csak tudati konstrukció, akkor nincs miért szomorkodni. Ilyenkor is az történik, ami minden pillanatban, csak koncentráltabban: halál és újjászületés. Mindezek miatt a buddhizmus halálfelfogása az életet és halált egyetlen egységnek tekinti. A Magasztos az egyik rádzsagahai beszédében ezeket mondta: „Téves a felfogás, hogy az én a halál után elpusztul, mert akkor nem lenne, ami a karmikus következményeket hordozza. Téves az a felfogás is, hogy az én a halál után tovább él, mert akkor változatlanul kellene maradnia”. Mindez jól érzékelteti a Megvilágosodott újjászületés felfogását, mely szerint a személy halál utáni továbbélése kérdésében az is-is magyarázatot adja.

”Csak a jelen van. Az emléken  
épül fel az idő. Egymásutánja  
csak az órák üres rutin-csalása.  
Év éppúgy nincs, akár történelem.”

Jorge Luis Borges: A pillanat  
(Somlyó György fordítása)



Életkép Tibetből



## Mokusho Zen Ház

Taiszendzsi Templom

1165 Budapest, Sashalom, Rákosi út 77.

E-mail: mokusho@axelero.hu, honlap: www.mokushozen.hu

Telefonok: 405-3583, 321-6459, 30-566-0920

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

Megközelíthető az Örs vezér teréről a 144-es busszal a Batthyány utcai megállóig, vagy piros 144-es busszal egy megálló a József utcáig, és a Bosnyák térről a 77-es busszal a Rákosi útig.

Mindennapi gyakorlás és tanítás a budapesti Taiszendzsi Templomban:

hétfőtől péntekig: 6.00 – 8.00 és 18.30 – 20.00

szombaton: 9.30 – 11.00 és 18.00 – 19.30

A zazen mindig pontosan kezdődik, ezért lehetőleg negyed órával a kezdés előtt gyere.

Fushin szamukai: Minden hónap második szombatját az aktuális teendők elvégzésének szenteljük zazen- és szamunap keretében.

### Hóbódzsi Templom, Pilisszentlászló

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

Megközelíthető: Pilisszentlászlóra a szentendrei HÉV-megállótól lehet eljutni busszal. A falu főteréről a visegrádi kiránduló utat (Honvéd utca) kell követni. A falu végétől nagyjából egy kilométerre, a patakparton, az út bal oldalán pillantjuk meg a Hóbódzsi zöld cserepeit.

### Elvonulások

A zen igazi boldogsága

A zen gyakorlás egy hónapos elmélyítése 2004. július 22. és augusztus 22. között.

Az elvonulás három, tíz napos periódusból áll:

július 22 – augusztus 1.

augusztus 2 – augusztus 12.

augusztus 13 – augusztus 22.



Helyszín: Hóbódzsi Templom, Pilisszentlászló.

Részvételi díj: egy hónap 50.000 Ft, 10 nap 20.000 Ft, minden periódus végén 3 és fél nap szesshin 10.000 Ft.

## Zen, szellem és a költészet

Seminárium Zentatsu Baker rosi és Zoketsu Norman Fisher vezetésével

Közreműködik: Gesztelyi Nagy Kannon Judit sakuhacsi – japán fuvolán.

Szervező: Mokosó Zen Ház és a Zeisler Alapítvány.

Időpont: 2004. július 9 – 11. (péntektől vasárnapig), 9-12 és 14-17 óra között, magyar fordítással.

Helyszín: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 1098 Budapest, Börzsöny u. 11.

Információ: 405-3583, 321-6459, 30-566-0920, valamint a fenti e-mail címen és a honlapon.

Jegyelővétel: Filosz könyvesbolt, Budapest, VI., Oktogon tér 3.

## Zentatsu Baker rosi

Korunk egyik legjelentősebb nyugati zen mestere Tozan vonalában. Szuzuki rosi egyetlen örököse, akitől 1971-ben kapta meg az átadást. A Colorado állambeli Crestone Mountain Zen Center apátja, a European Dharma Sangha johanneshofi központjának alapítója. Egyaránt vezet hagyományos elvonulásokat és kötetlenebb szemináriumokat, mint a mostani programunk.



## Zoketsu Norman Fischer

Amerikai zen tanító és költő, Baker rosi barátja és egyik utóda. A Szuzuki rosi által alapított San Francisco Zen Center volt apátja, az „Everyday Zen Foundation” alapítója és tanítója (www.everydayzen.org), számos verseskötet és prózai mű szerzője, ezenkívül több, széles körben publikált esszé írója is.



A zen hagyomány legkorábbi kínai kezdeteitől fogva tudatában vagyunk annak, hogy a spirituális látásmód és a költői látásmód mély kapcsolatban áll egymással. Ezen a hétvégi szemináriumon ezt a kapcsolatot fogjuk feltárni, ahogy közösen meditálunk és beszélünk a költészetről, valamint az előadók által kiválasztott versekről.

## Magyarországi Nyingmapa Közösség



A Magyarországi Nyingmapa Közösség meditációi:

Cá-Lung gyakorlatok Tenzin Wangyál rinpcse átadásában: szeptembertől minden szerdán 17.00–17.30-ig a Buddhista Főiskola Szertartástermében.

Guru jóga, Jese Wálmo gyakorlata: szeptembertől minden szerdán 17.30–19.00 óráig a Buddhista Főiskola Szertartástermében.

Információ: Jakab Katalin 70-382-4509;

e-mail: jakabk@tkbf.hu; honlap: www.urgyen.ini.hu

2004. áprilisában John Myrdhin Reynolds hosszú idő után immár másodszor érkezett hazánkba a Magyarországi Nyingmapa Közösség meghívására, és adott egy gazdag előadássorozatot a bön és a nyingma buddhista hagyomány tanításainak témaköréből. A tanítássorozat 2004. október második felében folytatódik, és a félévente ismétlődő előadássorozatok célja, hogy egy két-nyelvű tanítási programot építsünk fel, mely egy két éves posztgraduális képzési terv alapjául szolgál majd.



## Zsang-Zsung Nyen-Gyüd története és hagyományvonalai

Részlet John Myrdhin Reynolds legújabb, kiadásra kerülő könyvének előszavából.

### Előszó

A bönpo dzogcsen tanítások Zsang-Zsung Nyen-Gyüd ciklusának tanulmányozását 1987-ben kezdtem Namkhai Norbu rinpcse inspirációja nyomán. Bár ő nem bönpo láma, hanem drukpa kagyü tulku és Kelet-Tibetben Derge Gomcsen szakja hagyománya szerint végezte tanulmányait, nagyon érdekelte Tibet ősi buddhizmus előtti kultúrája, amit bön néven ismerünk.

Korábban, mikor New Delhiben tartózkodtam, 1971-ben megvásároltam ezen ciklus egy példányát dr. Lokesh Chandráról az Indiai Kultúra Nemzetközi Akadémiáján. Az eredeti fadúcnyomatos példányt Lopön Tenzin Namdak hozta el hazájából, aki a jelenkor Tibetén kívül élő legnagyobb tudású bönpo lámája. Eredetileg a Cang tartományban elhelyezkedő Tashi Menri nevű kolostortól kapta, amely híres bön kolostor és képzési központ Közép-Tibetben. Dr. Chandra közreműködésével ezt a gyűjteményt adták ki a bönpo niszpanna-jóga története és tantételei címmel.

Bár több éve már birtokomban volt ez a mű, nem fogtam hozzá a fordításhoz, csak 1987-ben a holland Martin Bugter sürgetésére, aki az akkor rendkívül szükséges szponzori segítséget is nyújtani tudta a munka megkezdéséhez. A következő évben a fiatal bönpo

gese és tudós, Tenzin Wangyál rinpoce látogatást tett és tanított Merigárban, Olaszországban. Segítségével a gyűjtemény számos kulcsfontosságú szövegét lefordítottam.

1989-ben végre személyesen találkozhattam Lopön Tenzin Namdakkal, mikor a Tsegylgar közösséget jött látogatni Conway-ben, Massachusetts államban. Együtt kezdtünk dolgozni a gyűjtemény többi szövegének fordításán, valamint a Phyang-khrid, azaz a Gyakorlási Kézikönyv anyagán, melyben előkészítő és fő gyakorlatok egyaránt találhatóak. A Lopönnel való együttműködés San-Francisco-ban és Los Angeles-ben még ugyanabban az évben, később az ausztriai Bischoshofenben, majd Dél-Devonban az Egyesült Királyságban azt az eredményt hozta, hogy a Bonpo Translation Project magánkiadása a Lopön tanításainak egész sorozatát jelentette meg 1992-ben.

1994-ben vissza tudtam térni Nepálba, hogy meglátogassam a Lopönt új kolostorában a Tridan Nobutse-ben a Swayambu hegy közelében. Bár munkánk ekkor már a bönpó anya tantra ciklusára összpontosult, sikerült lefordítani a gyűjtemény fennmaradó szövegrészleteit is, melyekből néhány ebben a könyvben olvasható.

Történeti vonatkozásban a dzogcsen mint upadésha, azaz olyan szóbeli átadás, melyet a mester személyesen ad át tanítványának; Közép-Ázsiából származik, nem Indiából és nem Tibetből. Ez legalább a tibeti hagyománnyal így van. A buddhista szövegek ezt a rejtélyes térséget Uddijana névvel illették, elhelyezkedését tekintve pedig Kelet-Afganisztán területe a moszlim térhódítás előtt.

Előző könyvemben, a Golden Letters (Arany betűk) címűben foglalkoztam a dzogcsen eredetével, ahogyan azt a tibeti buddhizmus nyíngmapa iskolája mutatja be. A jelen műben ugyanezen tanításokról szóló bön beszámolókat veszem sorra. A bönpok szerint az ő dzogcsen tanításuk, a Zhang-Zhung snyan-rgyud (Zsang-Zsung szóbeli átadása) két mestertől származik: Tapihricától és Gyerpung Nangzher Lodpötől, akik az akkor független Zsang-Zsung királyságban éltek Nyugat- és Észak-Tibet területén az i. sz. 7–8. században. Ezek a dzogcsen előírások rendkívül rövidke formájukat tekintve, és eredetileg csak szóbeli átadásban léteztek, de Tapihrica megadta tanítványának az engedélyt arra, hogy zsang-zsungi nyelven leírja őket. Később a következő században a beszámolók szerint ezeket az előírásokat Poncsen Canpo zsang-zsungi nyelvből tibetire fordította tibeti tanítványai részére. Ugyanúgy, mint a híres tibeti jogi Milarépa, ezek a korai zsang-zsungi mesterek nem művelt kolostori szerzetesek voltak, hanem magányban gyakorló remeték, aszkéták, akik távoli hegyi barlangokban, valahol Észak-Tibet vadonában gyakoroltak. Így ez a hagyomány, ugyanúgy mint a korai nyíngmapaké, mély átlátást adhat a dzogcsen misztikus és spirituális fejlődéséről, amely az ismertebb kolostori körülményeken kívül következett be.

Mindkét hagyomány, a bönpó és a nyíngmapa szerint is a dzogcsen, „A Nagy Tökéletesség” a „Tudat Természetére” összpontosít, amelyet meg kell különböztetnünk a tudattól, a közönséges gondolkodási folyamattól. A tudat természetét a bodhicsittával, a „természetes állapottal” azonosítják, ami a teljes „öseredeti tiszta világosság”, melyet a kontempláció során fedezünk fel. Ezt a kontemplációt fejlesztjük aztán a vízió gyakorlatával, más szóval a tiszta fény gyakorlatával.



## Magyarországi Dzogcsen Közösség

Csögyal Namkhai Norbu átadása

Levélcím: Somogyvári Zsolt, 1161 Budapest., Szalmarózsa tér 8.

Információ: Blága Tibor: 20-318-4577

Somogyvári Zsolt: 20-223-3668

E-mail: dzogchenhu@yahoo.com

Honlap: www.dzogchen.ictu.com

Gyakorlás a Buddhista Főiskolán minden hétfőn és minden holdfáziskor:

jantra-jóga (16.00–17.45)

meditációs gyakorlatok (18.00–19.00)

vadzsratánc (19.00 – 21.00)

„Ha gondolatok jönnek, maradj jelen abban az állapotban;  
Ha nem jönnek gondolatok, maradj jelen abban az állapotban.  
A jelenlét nem különbözik egyik állapotban sem.”

Garab Dordzse, a dzogcsen első emberi mestere

### Vadzsratánc kurzus

Július 17-től augusztus 1-ig a Buddhista Főiskola aulájában délutánonként Namkhai Norbu vadzsratánc kurzust tart, amit az interneten követhet minden érdeklődő. Részletes információ a fenti telefonszámokon kérhető!

Alább két részlet következik Namkhai Norbu rinpoce hamarosan megjelenő Tükör – Tanácsok a tudatos jelenléthez című könyvéből.

A dzogcsen tanítások mesterei által átadott tudás nem intellektuális természetű, és nem korlátozzák vallási vagy filozófiai elvek. Az emberi tapasztalás valóságáról szól annak közvetlenségében. A dzogcsen annyit jelent, hogy „teljes”, „tökéletesség” vagy „beteljesültség”, ami minden egyén eredeti állapota, abszolút képessége. Ez megnyilvánulhat az energia végtelen formáin át, vagy olyan módon, mint a zavarodottság és boldogtalanság kiterjedése, amely a létforgatagban (szamszára) történő vándorlás jellemvonása; vagy úgy, mint a megvilágosodás, a szenvedésen túli állapot kiterjedése, amit nirvánának neveznek.

Az emberi lények a térbe és időbe vetett viszonylagos állapotukban három létszinten vagy létmódban léteznek és cselekszenek. Ez a három a test, a beszéd, és a tudat. A „test” a tényleges fizikai testen túlmenően az érzékszervi észleléshez kapcsolódó teljes anyagi kiterjedést jelenti. Ez az egyetlen kiterjedés, amelynek az emberek általában tudatában vannak. A „hang” vagy „beszéd” az energiát képviseli, a létezés finom szintjét, amely életet ad az anyagi szférának. Az emberi lényekben ez az energia főleg az éltető prána-erőből áll, amely szorosan kapcsolódik a légzéshez. Azért használjuk a „hang” kifejezést, mivel a légzés segítségével képezzük a hangokat. A harmadik létmód a „tudat”,

amely az emberi létezés láthatatlan, leginkább titkos oldala: minden ember gondolkodik, de senki sem képes meghatározni gondolatainak eredetét vagy természetét. Mégis kétségtelenül a tudat az, amely minden más tényezőnél jobban meghatározza és feltételekhez köti életünk menetét elképzeléseinken, érzéseinken, és hozzáállásunkon keresztül.

A létezésnek ez a három oldala kölcsönösen függ egymástól: ha a test beteg, ez befolyásolhatja az energiarendszert, amely aztán a tudat szintjén az egyensúly felborulását vonhatja maga után. Továbbá, ha a tudat tartósan a zavarodottság vagy levertség állapotában van, ez energiaszinten rendellenességéhez vezethet, aminek egyik következményeként a test állapota is károsodhat. Bizonyos esetekben pedig – például olyan betegségeknél, amelyekről az a vélemény, hogy nehezen gyógyíthatóak – maga az energetikai szint az, amely közvetlenül érintett, és amelyből a zavar később áttérjed a testre is. Ez a folyamat azonban megfordítható: a test, beszéd vagy tudat egy adott aspektusán keresztül képesek lehetünk arra, hogy felfedezzük a zavar forrását, és ezáltal meghatározhatjuk a módszert a megszüntetésére, helyreállítva az eredeti egyensúlyt.

A test, beszéd, és tudat az emberi élet „viszonylagos állapotát” képviseli, ám egyben az ember időn és cselekvésen túli eredeti állapotának a megnyilvánulása, vagy tükröződése is. Azonban anélkül, hogy egyszerűen ellentétekre egyszerűsítsen a kérdést, maga a viszonylagos állapotunk az, amelyen keresztül képesek vagyunk felfedezni vagy felismerni igazi („eredeti”) állapotunkat, leginkább olyan értelemben, ahogy azáltal ismerünk fel egy tükröt, hogy megfigyeljük, mi tükröződik benne. A dzogcsenben a „tanítás” a tudás közvetlen átadása, azaz olyan ismeret, tudomás, amely az eredeti tökéletesség, „állapot” – valami belső, és ezért minden egyénben mindig jelenlevő. Mégsem ismerjük a tudásnak ezt az állapotát mindent elborító tudati szokásaink vagy megosztott látásmódunk miatt, amely adott környezetünk megítélésére irányuló hajlamunkban ölt testet. A mester olyasvalaki, aki megvalósította ezt a belső, eredeti „tudomást,” és különböző eszközökön keresztül közvetíti. Az ő átadása maga a tanítás veleje.

Namkhai Norbu rinpocse gyakran mondja: „A dzogcsen nem kívánja tőletek, hogy megváltoztassátok vallásotokat, filozófiátokat, vagy ideológiátokat, sem azt, hogy valami mássá váljatok, mint amik vagytok. Csak annyit kér, figyeljétek magatokat és fedeztétek fel a ketrecet, amit ti magatok építettetek összes meghatározottságokkal és korlátaitokkal. A dzogcsen megtanítja nektek, hogyan szabadulhattok ki a ketrecből anélkül, hogy egy másikat hoznátok létre azért, hogy szabad és független emberekké váljatok.” Valójában a dzogcsen azt tanítja, hogyan nyerhetjük vissza a létezésnek azt a szabadságát, amellyel képességeink szerint mindannyian rendelkezünk. A „szabadság” ebben az esetben olyan állapotot jelent, amelyben az embert többé már nem uralja a kettősség, az ítéletek, a szenvedélyek, és bármi, amiben hisz. Felmerülhet a kérdés: De akkor mi marad az emberből? „Az, ami az ő igazi kincse: a tiszta jelenlét, a makulátlan világosság, ami olyan, akár a tükör, amely mindent visszatükröz.”



## A Tan Kapuja Zen Közösség

A közösség szeptembertől szerdánként zen meditációt tart a Tan Kapuja Buddhista Egyház aulájában 18.00–19.30 között Dobosy Antal vezetésével.  
E-mail: anti@zen.hu, honlap: www.zen.hu

### Zen tábor Uszón

Június 14. és 20. között a Tan Kapuja Zen Közösség zen tábort rendezett Uszón, az Egyház visszavonulási házában. Az időjárás kedvezett nekünk, az előző heti esők után ez a hét már a nyarat idézte, így minden reggel a sztúpa melletti tisztáson a reggeli napsugarak harmatot szárító fényében végezhattük a zen meditációkat. A környező erdőkben tett kisebb-nagyobb kirándulás a nap egyik fontos programja volt. A zen út megalapozásához a természet és a szellemi társak közelsége komoly inspirációt és segítséget jelentett a tábor minden résztvevőjének. Délutánonként a közös főzések – a gasztronómiai élmény mellett – alkalmat adtak arra, hogy megbeszéljünk olyan kérdéseket, amelyekre évközben nem került sor, és amelyekre a városi életvitel között nem jut elég idő. Főztünk slambucot, mákostésztát, öreglebencset, és a hét végén a ház gondnoka, Attila vendégelt meg minket hihetetlen mennyiségű palacsintával, ami a töltelek változatos ízével az egész hetet megkoronázta. Az esti meditációt természetesen a tűz mellett tartottuk, és a tűz melege segítette az éjszakába nyúló beszélgetéseket is tartalmassá és építővé tenni.



Innen Uszóról indult a Japán és Zen-kert Önképző Kör tervezett látogatása is Debrecenbe a Diószegi Sámuel iskolai botanikus kertbe. Tihanyi György biológia tanár, a kert alapítója és megvalósítója vezetett végig az értékes botanikai ritkaságok között, és mutatta meg a Magyarországon páratlan bambuszgyűjteményét, melynek jelentős része a honi időjárási viszonyok között is sikerrel ültethető és szaporítható. Az itt szerzett tapasztalatokat a Tan Kapuja Főiskola körül kialakítandó kertenél is fel fogjuk tudni használni.

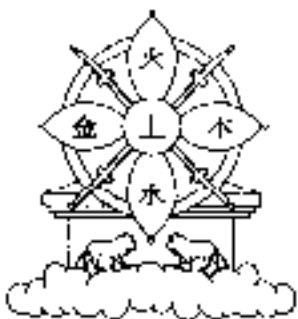


Érdekes színfoltja volt a tábornak a japán kardművészeti bemutató is, melyet többen gyakoroltak a tábor résztvevői közül. Végül köszönetet érdemel a tábor minden résztvevője a tartalmas

beszélgetésekért, az egymástól kapott inspirációkért és a zen szellemű útravalókért.

Részlet Szigeti György: Naparcú Buddha – A zen szellemisége és gyakorlata – a Tan Kapuja Zen Közösség által támogatott, most megjelent könyvéből.

„A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy azért nem vagyunk képesek meglátni a bennünk lévő Buddhát, mert elveszünk a látott, hallott, tapasztalt világ dolgaiban. Mikor este bekapcsoljuk a televíziót, hogy megnézzük kedvenc filmünket, még tudatában vagyunk a televízió létezésének. Mikor teljesen a film hatása alá kerülünk, érzelmek, gondolatok, kötődések ébrednek bennünk. Könnyeket hullatunk, mosolygunk, nevetünk, megijedünk, félünk. A televízióról már nincs tudomásunk, csak a sugárzott műsor él bennünk elevenen. Ez a tudat elvesztése. Mikor dolgos hétköznapijainkban teljesen elveszünk a látott, hallott, tapasztalt világban, elveszítjük a tudatunkat. A zen meditáció lényege ezért az, hogy ismét meglássuk, felismerjük saját tudatunkat, megismerjük annak mibenlétét. Mert a tudat a szellemi út alapja. Hjakudzso mester azt mondja: – Mindent tudnod kell a tudatról. Kónin mester azt mondja: – Aki nem ébred rá a saját tudatára, hiábavalóan tanulmányozza a buddhizmust.”



## 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 Egyház és Főiskola megalapításában.

A Rend tanításai a Négy Nemes Igazságra épülő négy alapszűtrából 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 órá – 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 hagyományörző iskola, szemlélete ökumenikus, ezáltal minden vallás tanításait és hitgyakorlati formáit tiszteletben tartja; meggyőződése, hogy a vallásalapítók ugyanazon prófétai lánc tagjai. Célunk – Csoma bódhiszattva szándékainak megfelelően – a magyar hagyományvonal beolvasztása a buddhista gyakorlatba.

Elérhetőség a Főiskolán: hétfőnként Cser Zoltánon keresztül.

## Átama – Árja Tantra Mandala

A Nyugati Tanítvány Nemes Tantrikus Köre buddhista szahadzsjia rend

A náth sziddha Csaurangipa, a szétdarabolt mostohafiú



Időtlenül öntözi a megszokás monszunja  
A Nemtudás fáját,  
Káprázat-ága így növekedett.  
Ma e fát én kidöntöttem,  
Fejszém a mester tanítása volt.  
Halld hát, gondold át, és ezt gyakorold!

Csaurangi Dévapála király fia volt. Tizenkét évesen veszítette el édesanyját. Mikor gyógyíthatatlan betegségének terhével halálos ágyán feküdt, az asszony magához hívta a fiút. Végrendeleteként megeskette, hogy egyes-egyedül a szintiszta igazságot teszi meg életének mértékéül, s az erényt létének alapjául. A fiú tiszta szívéből megígérte mindezt.

Meghalt a királyné, és az udvaroncok tanácsára a király idegen országból való nőt vett maga mellé. Ám az esküvő után pár nappal a szerelmét titkon még mindig gyászoló uralkodó elrejtett az erdő magányába, enyhítvén bánatát.

Az új királyné ezalatt a palota tetőteraszáról gyönyörködött a csodálatos építmények, kertek és szökőkutak látványában. Letekintett és megpillantotta mostohafiát az udvarok egyikén. Szívében oly heves, oly perzselő vágy támadt fel iránta, hogy kendőjét kellett arca elé kapnia, hogy el ne árulja magát az udvarhölgyek előtt.

Még aznap elküldetett érte, ám a fiú visszautasította a meghívást. A királyné vágya egy pillanat alatt megalázott gyűlöletté fordult, s hirtelen dührohamában megparancsolta a szolgáltnak, hogy öljék meg a fiút. Ők azonban szerették az ártatlan gyermeket, és visszautasították a parancsot. A fúria ekkor más eszközhöz fordult, s női fondorlatának minden eszközét kész volt felhasználni vétlen áldozata ellen.

Amikor a király visszatért, megszagatta ruháit, összeköcolta haját, végigkarmolta karjait és vérrel kente be a testét. Sikoltozva hadarta el, hogy a fiú erőszakot tett rajta, s a női fufurángok terén igen tapasztalatlan király annak rendje-módja szerint lépre is ment. Hóhétkézre adta tulajdon fiát, utasítva emberét, hogy vágja le a herceg kezeit és lábait, majd hagyja ott az erdőben a pusztulásnak s az enyészetnek.



Ez a palotaőr jobban szerette a fiút, mint tulajdon életét. Elhatározta, hogy saját fiai közül áldoz fel egyet, hogy megmentse Csaurangit, ám ő erről hallani sem akart. Végül a szolgálja sírva-ríva teljesítette a király akaratát.

A herceg egy fa alatt hevert, s a fájdalom tüzen át látta a lombokon átsütő fényt, s a magas eget. Ekkor hajolt fölé Mínapa mester, a birodalomban mindenfelé ismert és tisztelt sziddha. A haldokló fiú a segítségét kérte, s Mínapa mindent meg is tett, hogy megmentse a fiút. Végül beavatta a „hasi légzés jógájába”, elárulva neki, hogy amennyiben a gyakorlatot beteljesíti, teste újra ép lesz. Ezzel elment, magára hagyva a herceget. (Miképpen hívta el Góráksát Csaurangi szolgálatára és a megszabadulás útjára, azt a Tehénpásztor legendája meséli el.)

Tizenkét éven át gyakorolt szakadatlanul a herceg, figyelmét szüntelenül a nem-születetten rögzítve. Egy este fájának közelében kereskedők ütöttek tanyát, akik a jól sikerült vásárról tartottak hazafelé arannyal, ezüsttel, gyöngyökkel és drágakövekkel megrakottan. Mivel rettegtek a rablók támadásától, elhatározták: éjszakára elássák a kincseket. A herceg meghallotta sötétben botladozó lépteik zaját, és megkérdezte, hogy ki jár ott. Erre ijedtek csak meg igazán a kereskedők! Egymást túlkiabálva bizonygatták, hogy szíven cipelő szénégetők.

– Rendben van, úgy legyen – mondta a herceg, s nyugovóra tért. A kereskedők megvisszatapogatództak nagy sietve a táborukba. Boldogan szorították magukhoz kincseiket. Egyikük azonban mindenképp még egyszer meg akarta számolni a pénzt. A ládában azonban igazi, jó minőségű faszén hevert. Összetörve omoltak egymás karjaiba, nem tudtak hová lenni riadalmukban. Végtére a legöregebbik közülük, aki bölcsőbb volt valamennyivel, eltöprengett:

– Az az ember ott, az erdőben, nem lehetett más, mint egy valódi életszentséggel bíró aszkéta, akinek minden szava valóra válik, s nem tud mást mondani, mint igazságot.

Visszamentek hát a nagy fához, és ott rábukkantak Csaurangira. Könnyörögve kérelték, hogy adja vissza a kincseiket. A herceg elgondolkozón nézett rájuk, de ekkor már valamivel értelmesebben is el tudták mondani neki szívük bánatát, s hogy mi járatban vannak.

– Nem tudom, hogy én vagyok-e a felelős, de ha igen, úgy változzon vissza a szén a kincsetekké.

A táborban a kereskedők ismét megtalálták drágaságaikat a ládákban. Újra visszamentek a szenthez, és számtalan ajándékkal halmozták el, amit ő a hozzá látogató nincsteleneknek adott.

Nem sokkal később Csaurangi visszaemlékezett mesterének jóslatára, és imában kérte teste megújódását.

Megitta a magány, a lecsendesülés italát,  
megszabadult a félelemtől, megtisztult a bűntől,  
a Törvény örömeiből iszik örökkön át.

Másnap reggel Góráksa már a saját lábán állva találta védencét. Csaurangipa ezt a dóhát énekelte a meghökkent Góráksának:

Az én bölcs és szent mesterem  
Elvezetett a bölcsesség terébe, a mindent átható bölcsességre,

S minden dolgok egy értéke ekképpen felfogott!  
Mily nagy öröm vágytól, fájdalomtól szabadnak lenni!  
Miként a föld alapja mindannak, ami terem,  
Üresség-alapból lett nem-múló lábam, kezem.  
E herceg a halált lebírta, az örök életre ért.

Csaurangipa elért minden világi sziddhit és számtalan nagy csodát vitt véghez. Mindazonáltal indulatos természetű volt, és titkait senkivel sem akarta közölni. Igen ám, de a fa, amely elmékedésének tanúja volt, nem halt meg, mert tudójává lett mindannak, amit a jógi alatta beteljesített.

Ez hát Csaurangipa legendája, aki a halhatatlanság italával bír.

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

## Buddhista Vipasszaná Társaság

### Koncentráció-moralitás-bölcsesség



Ha gyomláljuk a veteményt, csak a veszélyes gyomokat húzzuk ki; a jelentékteleneket ott hagyjuk. Ha a jógi buzgón belemerül a meditációba, akkor a figyelemnek abszolút elsősegét kell adnia, és nyugodtan elhanyagolhatja az olyan, az odaadást jelző tevékenykedést, mint hogy virágokat ajánljon fel a Buddhának és hasonlók.

Sayadaw U Pandita: Esőcseppek a forró nyárban

Alapítványunk célja a Burmában élt Mahasi Sayadaw által kidolgozott szatipatthána vipasszaná meditációs technika megismertetése Magyarországon. E meditációs technika nagymértékben növeli az önismeretet és segít az emberi kapcsolatok fejlesztésében. A metta (szeretet) meditációs módszer elmélyíti a kapcsolatokat és feloldja a konfliktusokat.

Alapítványunk és társaságunk létrejöttét Sayadaw U Pandita burmai szerzetes kezdeményezte és támogatja. Minden évben hosszú nyári elvonulásokat szervezünk, amelyekre elküldi szerzetes tanárait. Alapítványunk minden hónapban egy alkalommal meditációs hétvégét tart, amelyekre a meditációs módszer elsajátításának megkönnyítése érdekében folyamatosan külföldről is meghívunk théraváda szerzeteseket és tanítókat.

Alapítványunk ez évben lefordította Sayadaw U Pandita: Út a megbékélés boldogságához. A belső felismerés meditáció alapjai című könyvét, amely a honlapunkon megtalálható.

Az Alapítvány ez évben Sayadaw U Pandita: In this very life című könyvének lefordítását és kiadását tűzte ki céljául. A könyv részletes leírását tartalmazza a meditáció

alatt felmerülő tudatállapotoknak, a segítő és hátráltató tényezőknek, és hatalmas segítséget jelent a meditációban való előrelépésben. Kérünk mindenkit, aki szívén viseli ennek a könyvnek a megjelenését, támogassa lehetőségei szerint!

Az Alapítvány székhelye: 2145 Kerepes, Vécsey Károly utca 29., telefon: 28-480-972, Altmann Andrea, Altmann László; számlaszáma: B. B. sz.: 62900184-16809619. Az Alapítvány nyitott, ahhoz magyar és külföldi természetes és jogi személyek egyaránt csatlakozhatnak, ha az alapító okirat rendelkezéseit elfogadják. A csatlakozási szándékot írásban kell bejelenteni, melynek elfogadásáról a kuratórium dönt.

## Hétfégi elvonulások

Társaságunk már negyedik éve havonta rendszeres hétfégi elvonulásokat szervez, melyek pénteken 18 órától vasárnap 15 óráig bentlakással folynak. Ezekon az elvonulásokon 1 óráig ülő és sétáló meditációk (álló meditáció is) váltják egymást, kiegészítve tanításokkal, módszertani útmutatókkal, beszélgetésekkel.

Az elvonulásokra kérünk polifoamot, plédet és hálósákokat hozni, illetve a két napra hideg élelmet, amelyet közösen megosztva fogyasztunk el. Kezdők és haladók egyaránt jöhetnek. A meditációs elvonulásokon egy-egy téma behatóbb megfigyelésére törekszünk. Egyes hétfégeken külföldi tanárok segítik a módszer elsajátítását és elmélyítését. A hétfégi elvonulásokon adományokat fogadunk el!

Helyszín: Szabad Lélek Szellemi Központ (Budapest II., Apostol u. 13/b., telefon: 326-0344)

Időpont: szeptember 24–26.: Belső és külső metta (szeretet) kialakítása. A szerető kedvesség kifejtése önmagunkban a meditáción keresztül, amely során metta gondolatokat közvetítünk, amelyek az egész tudatot átforgalmazzák a meditációban és a mindennapi életünkben.

Jelentkezés és információ: Altmann Andrea: 20-358-0297, 28-480-972, email: altmancs@fibermail.hu; honlap: www.vipassana.hu

## A Buddha művészete

(Részlet: Sayadaw U Pandita: Út a megbékélés boldogságához – A belső felismerés meditáció alapjai című könyvből)

Az igazi kulturáltság (vagy civilizáció) megköveteli azt a képességet, hogy tartózkodjunk minden ártó cselekedettől, amely élőlény ellen irányul az elme három kapuján, a szájon és a testen keresztül.

Ahhoz, hogy megfékezhesük az elmét, meg kell tudnunk különböztetni az egészséges cselekedetet az ártalmastól, ami a bölcsesség művelésével egyenlő. Ha egy tett ártalmas, s valaki mégis megteszi, az illető civilizálatlan (műveletlen). Ha egy tett ártalmas, s valaki visszatartja magát tőle, akkor az az ember művelt.

Az embereknek a másik helyébe kellene képzelniük magukat, amikor ártó szándékot forgatnak a fejükben. A Buddha tanítása szerint más létezők anyjának kell gondolnunk magunkat, hogy megértsük őket. Költőiben fogalmazva a tanítás a szívben lakik.

Az Öt Fogadalom betartása jelenti az utat ahhoz, hogy testi cselekedeteinkben műveltek legyünk. Ezt az erkölcsi tisztesség műveltségének nevezik. Más vallásoknak is vannak ilyen irányelvei az erkölcsi tisztaság biztosítására.

Az ötödik fogadalomról, az alkoholtól való tartózkodásról vita folyik: be kell-e tartanunk, ha csak kis mennyiségekről van szó, és társas alkalmakkor. De a kis mennyiségek is veszélyes kísértést jelenthetnek. Hol húzzuk meg a határt a kevés és a túl sok közt? Ennek a szabálynak a megszegése gyakori oka a másik négy fogadalom áthágásának.

A szabályok áthágásával járó fájdalom és vétkek mérlegelése segít abban, hogy szándékosan tartózkodjunk megsértésüktől. Betartásuk előnyei pedig segítenek, hogy ne térjünk el tőlük. Az erkölcsi tisztességben elért tökély a valódi műveltség magas fokát jelzi. Mégis, annak ellenére, hogy valaki betartja a szabályokat, megjelenhet az elme nem-egészséges állapota. Azaz, az elme (a tudat) még barbár, műveletlen. Mentális civilizációnkért a következő lépcsőfokra kell lépnünk: az összpontosítás művészetét kell gyakorolnunk.

Az összpontosítás művészetének két fajtája van: nyugalmi meditáció (szamatha bhávaná), és a belső felismerés meditáció (vipassaná bhávaná). Ez a tanulmány főként a bölcsességhez vezető belső felismerés meditációval foglalkozik. Ha valaki tudatosan regisztrálja testi történéseit, az elme (a tudat) felhagy a csapongással. Ekkor nincsenek agresszióval, kéjjel vagy a szabályok áthágásával kapcsolatos gondolatok. Az elme üres és tiszta. A három tényező – energia, tudatosság és összpontosítás – hozzájárulnak a valóban művelt elme kialakításához. Ez az erkölcsi tisztesség, amely az összpontosítás révén születik. Ahhoz, hogy valóban élvezhessük egy ilyen művelt tudat hasznát, elszántan és folyamatosan kell folytatnunk a gyakorlást.

A belső felismerés meditáció fő haszna, hogy a dolgokat valódi természetükben látjuk. Látjuk, hogy minden, ami létezik, feltételezett szellemi és anyagi jelenség, s hogy ezek múlóak, nyomasztóak, és az emberen kívüli törvényeknek engedelmessé válnak. Ez a belátás csúcspontja a felismerés (megvilágosodás) elérésének első állomásán, amelynek fontos velejárója, hogy mindörökké kiirtja a negatív következményekkel járó elmeműködés bizonyos fajtáit. Ez a pont jelzi a megértés (belátás) művészetének megalapozódását, ami a Buddha tanításának nem külső, hanem belső, szívünkben hordozott része.

E nemes cél eléréséhez két dolog segít hozzá: hűen figyelni a tanító útmutatását és a tanultak elszánt alkalmazása a gyakorlás során.





## 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

Tanulmányi ügyekben a Titkárság keresendő a fenti telefonszámokon.

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Könyvtárának – Olvasótermének nyitva tartása szeptembertől: hétfőtől szerdáig 10–17 óráig, csütörtökön 16 óráig. (Telefon: 280-6712/16-os mellék, 347-0689)

A Főiskola tervezett esti tanfolyamai a 2004/2005. tanév I. félévében:

- hétfő: 16.00 – 17.45: Jantra-jóga (Aula)  
18.00 – 19.00: Meditációs gyakorlatok (Aula)  
19.00 – 21.00: Vadzsratánc (Aula)  
18.00 – 20.00: Jóga (Kolarovszky Gyöngyi, Szertartásterem)  
19.00 – 22.00: Shotokan karate (Kövért György, Nagyterem)
- kedd: 16.30 – 18.00: Buddhista gyermekfoglalkozás (Lindeman Livia, 5-ös terem)  
17.00 – 18.00: Csö-meditáció (Szertartásterem)  
17.00 – 18.30: Tai-csi – haladó (Stefán Tekla, Aula)  
18.30 – 20.00: Tai-csi – kezdő (Stefán Tekla, Aula)  
18.00 – 20.00: Astanga-jóga (Irtl Melinda, Szertartásterem)
- szerda: 17.00 – 17.30: Cá-Lung gyakorlatok – Tenzin Wangyál átadásában (Jakab Katalin, Szertartásterem)  
17.30 – 19.00: Guru jóga, Jese Wálmo gyakorlata (Jakab Katalin, Szertartást.)  
16.30 – 18.00: Dél-indiai templomi tánc – kezdő (Rajnai Alexandra, Nagyterem)  
18.00 – 19.30: Dél-indiai templomi tánc – haladó (Rajnai Alexandra, Nagyterem)  
18.00 – 19.30: Zen meditáció (Dobosy Antal, Aula)  
20.00 – 22.00: Shotokan karate (Triceps, Nagyterem)
- csütörtök: 17.00 – 18.30: Tai-csi – haladó (Stefán Tekla, Nagyterem/Aula)  
18.30 – 20.00: Tai-csi – kezdő (Stefán Tekla, Nagyterem/Aula)  
18.00 – 20.00: Japán- és Zen-kert Kör (Bíró Tamás, 9-es terem)  
18.00 – 19.30: Lodzsong meditáció (5-ös terem)
- péntek: 18.10 – 20.05: Etológia (Csányi Vilmos, Aula)  
19.00 – 22.00: Shotokan karate (Kövért György, Nagyterem)
- szombat: 10.00 – 17.00: Feng Shui (Lázár Márta, kéthetente – 5-ös terem)  
10.00 – 11.30: Buddhista gyermekfoglalkozás (Lindeman Livia, 5-ös terem)

Feng Shui tanfolyamot tart Lázár Márta minden második szombaton szeptembertől a 9-es teremben. Jelentkezés és információ: 20-482-9000

A Főiskola kihelyezett tagozataként működik Kaló Jenő asztrológia-tanfolyama. Információ a Titkárságon kérhető.

Öregdiák-találkozót tartunk minden hónap első vasárnapján (szeptember 5., október 3., november 7., december 5.) Farkas Pál vezetésével az Aulában. Minden volt hallgatónkat szeretettel várjuk!



### Hirdetés

#### Belsőépítészeti térszobrászat – Funkcionális művészet

Exkluzív belső terek kialakítása; magánszemélyeknek, közületeknek tervezéstől a kivitelezésig. Ajánlható irodák, aulák, lakások kialakításához, ahol a funkció és a művészet összhangban van.



Képi megjelenítése a Fa-ntasy sorozat, mely fotókon lévő belső terek egy hagyományos kétszobás lakásból lettek kialakítva.

Információ:  
Murzsicz András: 70-511-3255



Kalmár Csaba faggatta Kalmár Évát,  
a Főiskola sinológusát diszkréten, „Kalmárok-közt szólva”

– Mint mondják, „ég s föld között bús hazátlanul”, de lehet, hogy nem is ég s föld között, hanem Kína és Magyarország között bús hazátlanul? Valakik így szölktték el nekem, hogy otthontalan vagy „kéthazájú” a tanárnő?!

– 17 éve nem voltam Kínában, így ez mindenképpen túlzás. Valamikor valóban hosszú időt töltöttem ott. Először 9 évet egy-folytában, és onnan származnak kínai ismereteim, ami a nyelvet és a kultúrát illeti, mert a Pekingi Egyetem kínai nyelv és irodalom szakán végeztem, ott szereztem a diplomámat magyar állami ösztöndíjjal.

– Ez mikor volt?

– 1956 és 63 között. Kicsit régen már. Majd még két évet ott maradtam Kínában, és még később, a kulturális forradalom legviharosabb évében sikerült még egy évet kinn töltenem a Magyar Nagykövetségen.

– Hogyan sikerült az ösztöndíjat megszerezni?

– Engem ugyan felvettek az ELTE-re annak idején, de már nem ott kezdtem meg a tanulmányaimat, hanem érettségi után egyenesen Kínába mentem. Az államközi ösztöndíjak közül sikerült egyet elnyernem.

– És kapásból meg lehetett pályázni, az ELTE megkerülésével?

– Akkoriban nem voltak pályázatok, hanem az ember tudomást...

– MSZMP KB..., vagy mi is volt pontosan akkoriban?

– Az nem játszott szerepet. Úgy volt, hogy a mit tudom én milyen minisztérium ösztöndíjakkal foglalkozó osztályán szüleim egyik jó barátja dolgozott, és rajta keresztül tudtam meg, hogy létezik kínai ösztöndíj, és nemigen találnak rá jelentkezőket. A jelentkezés csak annyiból állt, hogy ki kellett töltenem egy űrlapot, és semmiféle vizsgakötelezettséggel nem járt együtt.

– A kínai kultúra felé irányuló orientáció már megvolt, vagy gyakorlatilag menet közben derült ki, hogy ez egy jó döntés volt?

– 16 éves koromban kezdtem el kínaiul tanulni.

– Kitől?

– Két személytől. Először egy Guo (?) nevű lektortól, aki abban az időben, emlékeim szerint a TIT-ben tartott órákat. Én is beültem a sok felnőtt közé, és nagyon rosszul éreztem magam. Valamint volt egy matematikus barátunk, aki nálam egy kicsit előbbre járt a kínai stúdiómban, és tőle is vettem órákat. Nem túl sok, kb. három-négyszáz írásjegyet sikerült így megtanulnom.

– Kilenc év nem rövid idő Kínában. Egyszer sem jött haza?

– Gyakorlatilag majdnem minden nyáron hazajöttem. Kétszer volt, hogy nem repültem haza, hanem helyette nagy körutazást tettem Kínában a nyári ösztöndíj terhére.



1957 nyarán majdnem itthon fogtak, de aztán valahogy mégiscsak sikerült elintézni, hogy visszamehessek.

– Milyen volt az akkori Kína? Az én ismereteim alapján az akkori idők bizony durvák voltak.

– Kezdetben még nagyon jó volt, bár már akkor is nagy viták dúltak, és javában folyt a „virágozzék száz virág” mozgalom. Viszont még nem túl sok idő telt el a polgárháború óta, és a kínai kultúra színessége át-át ütött az ideológián. Amikor 1957-ben tavasszal először voltam Hangzhouban, akkor még végigvittek bennünket az ottani buddhista templomokon. Persze nem nagyon tudtam 18 évesen, hogy mi az a buddhizmus, de akkor mesélték el nekem először Sziddhártha herceg történetét, amely freskó formájában ott volt a falakon. Később az ilyen jellegű lehetőségek nagyon beszűkültek. Például az antikváriumokból összegyűjtötték az összes „káros” könyvet. Beszüntették a vásárokat és a bemutatókat, mint babonás, káros tevékenységet, és később nagyon goromba mozgalmaknak is tanúja lehettem.

– Úgy hallottam, hogy egy kínai herceg kérte meg a tanárnő kezét, de nemet mondott és azért jött haza. Mi igaz ebből a hírből?

– Abszolúte nem igaz. Én egy magyar ösztöndíjas társamhoz mentem feleségül, és 1958-ban megszületett Tamás, az idősebbik fiam Pekingben. Így ezután már nem voltam szabad, és így nem sikerült kínai hercegekkel kokettálnom.

– Miért jött haza? Például követségi alkalmazottként még hosszú ideig maradhatott volna?

– Friss diplomával a zsebemben a magyar nagykövetség valóban alkalmazott. Én voltam a telefonközpont-kezelő és a mindenes tolmács, aki villanyszerelőknek és orvosoknak egyaránt tolmácsolt. De ez nem volt olyan tevékenység, amit az ember mindenáron folytatni szeretett volna. Végül családotul hazajöttem.

– Ezek szerint nincs is magyar diplomája?

– De, mert honosítottam. Az egy eljárás mindössze. Magyar diplomát, mint olyat, nem szereztem. De több menetben egymás után bejártam az ELTE-re, részben a kínai szakra, időnként más órára is és tanultam. A kínai kultúra Pekingből és itthonról nézve eléggé különbözik egymástól. A távol-keleti kultúrát – helyben – részletesebben és alaposabban tanítják, de nincs olyan rálátásuk, mint ha az érdeklődő ilyen messziről nézi. Másfelől összehasonlítási alapja sem volt az embernek, hogy az európai kultúrához mindez hogyan viszonyul.

– Az ELTE-n nem tanított, miután visszajött? Nem került be abba az egyetemi körbe, ahol Tőkei Ferenc volt a nagyfőnök?

– Ez is legenda. Tőkeit sem engedték 1990-ig tanítani az ELTE-n a kínai szakon, mert Tőkei Ferenc „csak” filozófia szakon volt akadémikus. Engem se engedtek. Hogy ennek pontosan mi volt az oka, nem tudom. A kínai tanszéket nem bővítették mindaddig, amíg a 89-es fordulat be nem következett. Nagyon kevés hallgató volt és nagyon kevés oktató.

– Mivel foglalkozott egyetemi éveit után a család mellett?

– Korábban a Színháztudományi, későbbi nevén a Magyar Színházi Intézetben dolgoztam. Akkor foglalkoztam a kínai színház történetével. Azért csak a történetével, mert 1966-tól kezdve a hagyományos kínai színház tetszhalott volt, betiltották. Egész a hetvenes évek végéig nem lehetett előadni ilyesmit sehol. Tehát nekünk, távoli idegen kutatóknak maradt az, hogy valamiképpen itt, Európában őrizzük a hagyományos kínai színház emlékét: mindenféle cikkekből, dokumentumokból, könyvekből tájékozódunk

róla. Így szereztem ez irányú tudásom alapjait. Később az Országgyűlési Könyvtárban voltam egy darabig, majd azután kerültem az Európa Kiadóba, ahol 15 éven át a keleti irodalmak kiadását gondoztam. Nem csak a kínait, hanem a japánt, az indiait, a mongolt, a koreait és így tovább.

– Műfordításokat is készített a Tanárnő?

– Igen, fordítottam klasszikus kínai drámákat, ez volt ugye az eredeti témám, fordítottam japán regényeket, nagyon sok modern kínai elbeszélést, melyek javarészt a Nagyvilág című folyóiratban jelentek meg. Majd buddhista témájú szövegeket is, csak sokkal később, mert a buddhizmus nyelve a kínai nyelvnek egy külön rétege, és ezt nem olyan könnyű rögtön átültetni magyarra.

– Kilenc év Kínában tartózkodás után maradt-e valamilyenfajta jó barátság valakivel, valakkal?

– Az volt a baj, hogy a baráti szálak, amelyek az egyetemen sok mindenkihez fűztek, még ott tartózkodásunk alatt, tehát a „kulturális forradalom” előtti időszakban elszakadtak, mert a kínai barátainknak gyakorlatilag tilos volt külföldiekkel találkozni. Ez nem csak elméleti tiltás volt, hanem súlyos következménnyel járt, hogyha találkoztak velünk. A „kulturális forradalom” alatt pedig nem lehetett még levelezni sem.

– Ez azt jelenti, hogy a magyarok és az egyéb külföldiek gyakorlatilag gettóban éltek és csak egymással érintkezhetek? Nem lehetett például kimenni az utcára és találkozni kínaiakkal?

– Kimenni ki lehetett az utcára, az nem volt tilos. De volt a „kulturális forradalomnak” egy időszaka, amikor hoztak egy olyan rendeletet, hogy külföldi egy méternél kisebb írásjegyet nem olvashat el a falakon.

– Hogyan ellenőrizték?

– Abban az időben az ellenőrzés nagyon szoros volt, és hogy ezt miféle apparátussal hajtották végre, arról nem szeretnék nyilatkozni. Lényegében arról volt szó, hogy mindenki mindenkit figyelt, és mindenki mindenkivel szemben bizalmatlan volt. Éppen ezért nem volt ajánlatos összejönni. Persze volt olyan, hogy valakivel este nyolc után egy park kapujában mégis találkoztunk és mondtunk egymásnak valamit, de nem lehetett kapcsolatot tartani.

– Döbbenetes! Saját ügynökhálózata volt a külföldieknek is meg mindenki másnak?

– Nekünk nem volt saját ügynökhálózatunk. Nekik volt, ők egymás figyelték. Később ez a „kulturális forradalom” alatt már csoportszinten működött, és a csoportok figyelték egymást, hogy ki hova tartozott. Hasonlóképpen (de csak mutatis mutandis), mint manapság a magyarországi pártok hívei figyelik egymást.

– Hányszor járt még Kínában?

– Még kétszer sikerült kijutnom, 1985-ben és 1986-ban.

– Pár hónapra vagy egy-két hétre csak?

– 1985-ben két hónapot, 1986-ban egy hetet töltöttem kint, majd 1992-ben még részt vettem Tajvanon egy pár napos műfordítói konferencián.

– Hogyan került a Tan Kapuja Buddhista Főiskolára?

– Úgy, hogy kaptam egy felszólítást, hogy jelentkezhetek a Főiskolára diáknak.

– Ki írta alá ezt a „felszólítást”?

– Dobosy Antal. A Főiskola megalakulása előtt néhányszor részt vettem a Kertészeti Egyetemen a zenes összejöveteleken, és ott adtam meg a nevemet és a címemet, és ezen az alapon kaptam egy értesítést, hogy jelentkezzek diáknak. Hiszi vagy nem, de úgy

gondoltam, hogy én már nem vagyok elég fiatal ahhoz, hogy diáknak jelentkezsem. Valójában a gyermekem „protekcijával” kerültem be a Főiskolára. A fiam a shotokan karatét művelte, és jól ismerte mindazokat – Krepsz Jánost, Hardi Robit –, akik a Főiskolán a karatét oktatták. A Főiskola egyébként nagyon közel volt a lakásomhoz, és állásom sem volt. Így a fiam szólt valakinek, azt hiszem a Hörcher Zolinak, aki pedig Farkas Palinak. Farkas Pali, akiről kiderült, hogy néhány fordításomat ismeri, meghívott egy előadást tartani, és a következő ősszel elkezdtem tanítani.

– Mikor történt mindez?

– 1993-ban. 1993 őszétől vagyok a Buddhista Főiskolán.

– Hírlík, hogy valamiféle színházi tevékenységben is részt vesz, amiben drogfüggő és szenvedélybeteg színház-terápiájáról van szó...

– Valóban van valami közöm hozzá. Nevezetesen: létezik egy Leo Amici Alapítvány Komlón, ahol bentlakásos drogelvonó kezelés folyik, és ennek keretén belül van egy színházi előadás/színházi tevékenységen alapuló gyógyító program, amit egy Párizsban élő barátom dolgozott ki. Nekem egyrészt erről tudásom volt és az ezzel kapcsolatos írásokat is olvastam, másfelől kétszer is részt vettem olyan műhelyfoglalkozáson, ahol az ezen módszer iránt érdeklődő terapeutákat képzik. Ezt, ennek egy változatát próbáltam összeolvasztani a keleti színházról meglévő ismereteimmel, ezt a kísérletet próbáltam továbbadni diákjaimnak itt, a Főiskolán. Természetesen nem drogosokkal, hanem a keleti színház iránt érdeklődő diákokkal, mert úgy gondoltam, jobb, ha színházi tapasztalatot is szereznek. Tehát milyen az, amikor valaki valami más lényé válik; mindez több, mintha csak előadásokat tartana az ember az egyébként nagyon színes és sokrétű keleti színházról.

– És mindez egy folyamatosan működő project? Ez a gyógyító célú színházszíni?

– Igen. Úgy tudom, hogy nem csak Komlón van már, hanem Budapesten is működik egy, a Megálló nevű, ami alapítványi intézmény és több más csoport is. Ez nem egy nagyon szigorúan körülhatárolt project, hanem nagyon pontosan átgondolt elvek szerint, nagyon sok intuícióval összeállított lehetőség.

– És ebben a mai napig részt vesz valamilyen szinten?

– Itt csinálom, amennyire tudom. Minden évben létrejön valahogy belőle egy előadás, amit nem is biztos, hogy én csinállok, hanem azok, akik a kurzuson részt vettek. De szándékomban van, hogy saját magamat is továbbképezem ilyen irányban.

– Érdeklődöm, hogy az elmúlt évtizedek nem érleltek meg a kínai színházról egy könyvet? Vagy már elkészült, és csak ott porosodik a fiókban?

– Több tanulmányt írtam ebben a tárgykörben, bár nem olyan sokat. Talán ha mindet összegyűjteném, akkor is csak egy vékony könyv lenne belőle. Sokkal jobban szerettem fordítani, mint tanulmány formájában megfogalmazni a gondolataimat. De a könyvet már egy ideje azért írom. Talán kellene valamilyen ösztönző erő, hogy összeszedjem és azt mondjam, hogy innentől idáig tart. Mert akármennyig lehet írni, az ember a haláláig írja azt az egy művet. Másfelől azt hiszem, hogy nagyon sok embert nem is érdekelhet ez a téma. Csak a diákoknak volna nagyon jó, hogyha a jegyzetet lapozgathatnák.

– Több, mint tíz éve tanít a Főiskolán. Miben változott a Főiskola az elmúlt tíz évben? Szeretnék egy nagyvonalú értékelést hallani!

– Kezdetben meglehetősen zűrzavarosnak látszott itt a helyzet. De ebben a zűrzavarban hihetetlen színes egyéniségek mozogtak. Mind a diákok között, mind pedig a tanári karban. Régebben, ha jól emlékszem, volt például képzőművészeti tevékenység is,

volt kalligráfia, voltak különféle viták és előadások. Mi, tanárok is összejöttünk talán havonta egyszer, azok is, akik később meglehetősen kemény vitákban konfrontálódtak. Barátságosan beszélgettünk különféle üdítők és sütemények társaságában, és mindez körülbelül havonta egyszer összejött. Ezek az összejövetelek már nincsenek. Nem mintha rosszban volnánk, de mégis, ilyen társasági formában nem igen ülünk össze, legfeljebb nagyon ritkán. Másfelől a Főiskola az akkreditáció folyamánként sokkal rendezettebb. Úgy gondolom, hogy ez a sulis javára vált, de ezekből a színes, intuitív tevékenységekből sokkal kevesebb maradt. Mostanság újra folyik a vita, hogy mik azok a lehetőségek, amelyek előttünk állnak, és amelyeket meg lehetne valósítani. De az egész világ sokkal több, úgynevezett teljesítménycentrikus dolgot követel meg, és ezért az iskola is ebbe az irányba próbál fejlődni. Kicsit kár, hogy a diákok és a tanárok sem hagynak időt maguknak, hogy az egyéniségük jobban kifejeződjön, akár a különféle tevékenységekben, akár a beszélgetésekben. Így látom.

– Igen, tiszta falanszter Madách Ember tragédiájából. A tanulmányi-falanszter stb. No, de buddhista-e a Tanár? Tudom, hogy a Főiskolára kerülésekor elkezdte a buddhizmust komolyabban tanulmányozni, és a hallgatók irányába is komolyan gondolta a kínai buddhista szövegekkel való intenzívebb foglalkozást. Nem sikerült-e kioltania az időnek ezt a fajta orientációt vagy ellenkezőleg, megerősödött? Mert ugye, a Főiskola ellentmondásos ebből a szempontból is.

– Buddhista vallási közösséghez, mondjuk menedékvétel vagy fogadalom szintjén nem tartozom. A buddhista eszmeiség, sőt a buddhista vallás azonban igen nagy hatással volt és van is rám. Úgy gondolom, hogy a világon talán a legjobban vállalható vallási gondolkodás értelmiségi fejjel. Az ember nem tud, nem csak hogy szövegekkel, hanem egyáltalában a távol-keleti kultúrával érdemben foglalkozni úgy, hogy ez az eszmeiség meg ne érintse. Ha pedig már elkezdett vele foglalkozni, akkor nem lehet csak szövegeket preparálni vagy valamiket olvasni, hanem tapasztalatokat is kell szerezni, úgy értem, hogy meditációs tapasztalatokat. Elég sokat meditáltam, sokkal régebben még rendszeresen jógáztam is, és a különböző kínai harcművészeti formákkal is kacérkodtam, bár komolyabb sikereket nem értem el ebben.

– Tudom, hogy a 18 kínai alapfegyvert a mai napig kitűnően kezeli.

– Nem, nem, fegyvereket nem. Kizárólag gyógyító hatású csi-kunggal és taj-csivel foglalkoztam, amennyiben foglalkoztam. Ezeket is meditációnak tartom, és nem érzem, hogy nagyon különbözne mondjuk az ülő meditációtól. Továbbá nagyon szoros kapcsolatban vagyok már évek óta Ming Zhenggel, a Magyarországi Xuyun Buddhista Chan Központi Egyház vezetőjével, akinek sokat tolmácsoltam, és aki meditációs gyakorlatokat is vezetett a Főiskolán és a templomban, valamint szútra-magyarázatok és elméleti kurzusokat is tartott. Így semmiből sem maradhattam ki. Azt gondolom, hogy akik buddhizmussal foglalkoznak, azok valamelyest saját személyiségükkel is részt vesznek benne, nem csak az agyukkal.

– A Hetényi Ernő-féle Buddhista Misszióval nem került kapcsolatba annak idején?

– Nem. A kifejezetten vallási tevékenységek azelőtt engem nem vonzottak. Amennyire kapcsolatba kerültem a buddhizmussal még a Főiskolára kerülésem előtt, azt Kara Györgynek köszönhetem, aki saját személyiségével, magatartásával – nem csak a tudásával, ami páratlan a világon –, olyan mértékig a buddhista szellemiséget sugározta, hogy nem maradhatott az ember ezen kívül. Jártam az óráira, olvastunk különféle szövegeket.

– Tibeti órákra?

– Tibetiül nagyon keveset tanultam.

– Milyen nyelveket tanult?

– Kínain kívül csak japánul tanultam és körülbelül egy fél évet tibetiül, de amikor már eljutottam odáig, hogy összeolvastam a tibeti betűket, akkor abbahagytam, mert úgy gondoltam, hogy már nem tudom megtanulni rendesen.

– Hm. Angol és német?

– Németül nem tudok, angolul tûrhetően, oroszul pedig egészen jól. Ezt manapság nem szótták emlegetni, de oroszul teljesen perfekt vagyok.

– Da. Volt-e valamikor az életében egy olyan pont, amikor a buddhizmusra kifejezetten fölfigyelt?

– Nem tudok ilyen eseményt kifejezetten megnevezni, de az évek teltével nagyon sok kérdés merül föl az ember életével kapcsolatban, amire a buddhizmus választ ad bizonyos szinten. Például, hogy az ember ne erőszakosan próbálja elérni a céljait. Hogy tanuljon meg visszavonulni.

– Az erőszakmentességet és a visszavonulást meg mindenképpen meg kellett tanulnia a Tanárnőnek, hiszen egyébként nem ilyen alkat – mint tudjuk!?

– Nem voltam mindig ilyen alkat. Kifejezetten erőszakos ember voltam. Az ember lassan tanulja meg, hogy amikor valamilyen kérdésben erőszakosan szeretné érvényesítenie a véleményét, akkor inkább hallgasson. Az ember fegyelemmel eltûrhet bizonyos dolgokat. Lehet, hogy ez a buddhista szerzetesi türelemhez nem lenne elegendő, de megtanultam én is eltûrni egy csomó mindent. Az ilyen változások lassan következnek be. Voltak időszakok, amikor nagyon sokat meditáltam. Azt gondolom, hogy ez nem feltétlenül csak azt jelenti, hogy az ember egy nap hány órát meditál, hanem ha valahova eljut, akkor lehet, hogy már nem kell mindennap leülnie. De azt is megtanulja az ember, hogyha sokat kell várnia valamelyik közlekedési eszközre, akkor közben meditálni tudjon.

– A nyugdíjba vonulás, úgy tudom, hogy évente megkísérti a Tanárnőt. A hallgatók véleménye alapján jó lenne, hogyha maradna még egy pár évet. Hogyan érzi magát, bírja-e a munkát tovább?

– Én már egyszer nyugdíjba mentem, nevezetesen az Európa Könyvkiadóból 1993-ban, azóta tanítok itt a Főiskolán. Fizikailag elég jól érzem magam, gondolom még szellemileg is valamelyest helytálló, de nem bírom már a hajtást. Konkrétan, sokszor úgy érzem, hogy nem eléggé friss tudás, amit tanítok. Sokszor érzem úgy, hogy a nagy korkülönbség zavarja a kommunikációt köztem és az ifjúság között, mert az ember már nem tud teljesen az ő nyelvükön beszélni. Ebből következőleg sokszor gondoltam arra, hogy visszavonulok, és csak a saját dolgaimmal foglalkozom. De, ha van még tölem mit tanulni, akkor rá lehet beszélni, hogy maradjak még egy darabig.

– Megbeszéltük. Köszönöm szépen.

## A Tan Kapuja Buddhista Alapítvány

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

„Az alapítvány céljával tüzi ki: a buddhizmus eszméjének, tanainak magyarországi meghonosítását, a magyarországi buddhista közösségek és intézmények támogatását; a

nevelést és oktatást, képességfejlesztést, 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 három tagú: Krasznahorkai László elnök,  
Agocs Tamás és Birtaian Ágnes.

Az Alapítvány bankszámláját a Kereskedelmi és Hitelbank Rt.  
Rózsadombi Fiókjánál vezeti.

Számlaszáma: 10403181-31810544-00000000.

Devizaszámla száma: 401-9023-00-318,

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

Beszélgetés dr. Pressing Lajossal, a Buddhista Misszió, Magyarországi Árya  
Maitreya Mandala Egyházközösség ügyvivőjével

Készítette: Kalmár Csaba

– Lajos, személyedben az egyik legfelkészültebb buddhológussal fogok most beszélgetni. 1987-ben hagyta ott a pszichológusi pályát, pedig klinikusként is lehettél volna minden további nélkül gyakorló buddhista. Miért hozta meg ezt a döntést?

– Több oka volt, mint ahogy az életben általában több tényező determinálja a történéseket. Volt egy személyes szála: úgy éreztem, hogy kimerítettem azokat a fejlődési, megismerési lehetőségeket, amelyeket a pszichológia kínálni tudott számomra. Ez persze nem azt jelenti, hogy mindent tudtam már a pszichológiából, de legalább is felmértem a tudhatót, és fölismertem, hogy ezen a területen elvileg nincs már számomra továbblépés.

Valójában a pszichológusi pálya többé-kevésbé kiterő volt számomra, mert az emberi lélek iránti érdeklődésem gyermekkoromtól fogva inkább a buddhizmus, a jóga és a keleti bölcsélet felé vonzott. Fiatalkori életem azonban úgy alakult, hogy nem sikerült ezen a vonalon tovább tanulnom, és ezért rástartoltam a pszichológusi pályára. Ezt az elején egyébként nagyon érdekesnek találtam, s ez az érdeklődés körülbelül arra a tíz évre volt elég, amit ezen a pályán eltöltöttem. A másik probléma az volt, hogy a kórházi munka számomra egy olyan szerepkonfliktust jelentett, amit nem tudtam igazán megoldani. Nevezetesen ebben az egész pszichiátriai betegségfelfogásban egyfajta hamisságot éreztem. Számomra ki nem mondott alknak tűnt ez a gyógyítók és gyógykezelték között, aminek az a lényege, hogy bizonyos emberi problémákat betegségként definiálnak. Ezeket az alapvetően emberi problémákat, amelyeket a társadalom nem tud kezelni, rálöcsölték az egészségügyre. A betegek eljuttatják, hogy ők betegek, s a betegség szerep vállalásáért cserébe időt és lehetőséget kapnak arra, hogy önmagukkal és a belső problémáikkal foglalkozzanak, illetve felmentést kapnak a teljesítmény és alkalmazkodás kényszere alól. A gyógyítók oldalán pedig komoly egzisztenciális érdekek fűződnek ahhoz, hogy ezt a területet az egészségügy hatáskörében tartsák. Persze a gyógyító szakma egy idő után kénytelen volt felismerni, hogy a problémáknak túlnyomó részt lelki gyökerük van és lelki beavatkozással lehetne azokat kezelni, az egész problémakör azonban szervezeten és konceptuálisan is megmaradt az egészségügy kereteiben. Ebben éreztem én egyfajta alapvető hamisságot, amivel nem tudtam azonosulni. Inkább a tanítói szerepkör volt az, amellyel már fiatal koromban is azonosultam. Eleve bölcsész karon végeztem, ahol elsősorban tanárokat képeznek, s mentalitásomban végig megmaradtam bölcsésznek.

– Erre a problémakörre a pszichológián belül is sokan reflektáltak. Hiszen pontosan ebből indulnak ki a humanisztikus, transzperszonális stb. irányzatok...



– Igen, de ezek a reform irányzatok nem nagyon tudnak érvényesülni. Igen nagy ugyanis a társadalmi nyomás abba az irányba, hogy ezek a problémák a hagyományos egészségügy keretei között maradjanak. Ma már egy kicsit jobban megértem a betegeket. Látom, hogy a lelki bajok valóban el tudnak érni egy olyan súlyos fokot, amikor az embernek szinte nincs más választása, mint hogy beteggé váljon, mert képtelen arra, hogy szembenézzen a valós helyzettel, és feldolgozza a problémáit. Ezzel együtt is nehéz volt azonban a gyógyító szerepét eljátszanom, és nem is voltam túl sikeres terapeuta. Inkább kutatóként voltam sikeres, valamint az egészségesekkel folytatott pszichológiai munkában – tréning csoportokban, önismereti munkában, ahová többé-kevésbé normális személyiségek jöttek. Nekik ugyanis őszinte igényük volt arra, hogy önmagukon lélektani munkát végezzenek. A szakma elhagyásának azonban még további okai is voltak. Egyrészt a rendszerváltás előszekelént olyan munkahelyi átszervezésekre került sor, ami miatt már nem éreztem igazán olyan jól magam a Lipótmezőn, ahol akkoriban dolgoztam. Éreztem, hogy itt az ideje a változtatásnak. És volt egy negyedik, ugyancsak személyes szál: ebben az időszakban nagyon elmélyült a szellemi praxisom. A szellemi érdeklődés ugyanis pszichológusként is végigkísért. Egyetem után beiratkoztam a Körösi Csoma Sándor Buddhológiai Intézetbe, ott tanultam. Majd találkoztam jóga mesteremmel, akivel éveken keresztül dolgoztam együtt. 1987 tájékán ért el a gyakorlásom egy olyan szintet, amikor úgy éreztem, hogy a továbblépéshez sokkal több időre volna szükségem. Erre a kórházban nem volt lehetőségem, mert ez egy kiemelt munkahely volt, amely kevés szabadidőt engedett. Ekkor szólt Horváth Józsi, hogy megürült a jóga tanszék oktatói állása. Én pedig gondoltam egy nagyot, és igent mondtam az ajánlatra.

– Forduljunk akkor egy kicsit a buddhizmus felé. Méghozzá azon a kérdésen keresztül, hogyan definiáld önmagad számára a „pszichológiai önismeretet” és a „buddhista értelemben vett önismeretet”?

– A leglényegesebb különbség a kettő között, hogy a pszichológiai önismeret tartalmi önismeret. Az ember személyes élettörténete, személyes motivációi, személyes élményeinek az elemzése, megismerése, feltárása. Esetleg a személyes projekciók vagy elhárítási mechanizmusok megértése. Ez elsősorban magával a lelki tartalommal foglalkozik. A buddhista önismeretet, amennyire megértettem, nem a tartalom és a személyes vonatkozások érdeklik elsősorban, hanem sokkal inkább a hogyan az, ami fontos. Tehát általában a tudatot és a tudatban működő különböző dinamikai erők működését, törvényszerűségeit igyekszik megismerni. Hasonlóság legfeljebb annyiban van közöttük, hogy egyik sem pusztán elméleti vagy filozófiai megközelítés. A buddhizmusban és a pszichológiában egyaránt nagyon fontos, hogy a tudás alapja a személyes átélés vagy ráismerés legyen. A buddhizmusban azonban nem annyira a konkrét tartalom érdekes, mint inkább az elvek.

– Tehát a buddhizmus területe nem a „lelki”, hanem a „lélek”?

– Ezt így nem mondanám, mert a buddhizmusban nem beszélünk lélekről. Inkább úgy fogalmaznék, hogy a tudat és a mentális funkciók általános természete, ill. ennek megélése a fontos. Nem az, hogy melyek az én személyes emlékeim, hanem hogy mi az emlékezés. Nem az, hogy melyek az én tudati élményeim, hanem hogy mi maga a tudat, és mi a megismerés általános természete.

– Tehát transzcendentális kérdésekkel vagy legalábbis alapkérdésekkel foglalkozik. Ez hiányzott a pszichológiából számodra, az ilyen jellegű megközelítés?

– Tulajdonképpen igen. Az előbb is céloztam arra, hogy a pszichológia nem megy túl egy határvonalon.

– Miért nem lettél egy új Jung? Kutathattál volna a pszichológián belül is az alapkérdések mentén, aminek nyilván ontológiai, világnézeti konzekvenciái is lettek volna.

– Ez végül Jungnak sem sikerült. Jung elment addig a határig, ameddig a pszichológián belül el lehet menni. De ő sem lépte túl azt a határt, ahol a pszichológia önálló ontológiát alkothatott volna. Hogy magam miért nem kísérleteztem ezzel? Mert feleslegesnek láttam. Megismerve a buddhizmusban áthagyományozott tudást, módszertant és bölcséletet, úgy láttam, hogy még ennek a megismerésére is kevés egy élet, pedig itt adva van mindaz a tudás, amit keresek. Csak be kell fogadni és meg kell érteni. Mi értelme lett volna, hogy gyakorlatilag a semmiből kitaláljak egy új ...

– Bölcséletet?

– ... lehet, hogy ment volna nagyon lassan, de minek? Persze a tradíciót is mindenkinek újra kell élnie és a saját személyében újra kell realizálnia. Ha viszont nem a tradícióból építkezel, hanem modern gondolatokból vagy elméletekből akarsz valami szellemileg érvényeset létrehozni, akkor több ezer év tapasztalatait dobod ki az ablakon.

– Szerintem a modern elméletek is a régiekből táplálkoznak, legfeljebb új terminológiát dolgoznak ki. Kétségkívül nem könnyű kérdés.

– A tradíciónak van egyfajta folytonossága: valamit továbbvisz a múltból, és azt megújítja. A megújulás is része kell, hogy legyen, mert ha ez nincs benne, akkor egyszerűen csak ismétlés marad, majd végül elhal.

– Véleményed szerint a pszichológiai önismeret előfeltétele-e egy következetes szellemi út végigjárásának vagy akár kezdetének? Ugyanis az egész európai magaskultúra – legalábbis az én értelmezésemben – a reflexív ismerd meg önmagad és légy mértékletes követelményére próbál fölépülni. Ez azonban egy nagyon magas elvárás. Hogyan látod Te ezt a kérdést?

– Úgy látom, a nyugati értelemben vett önismeret nem előfeltétele annak, hogy valaki komoly szellemi útra lépjen. De nem is feltétlenül árt. Általában nem előfeltétel, de ha valaki nagyon súlyos pszichológiai elakadásokkal vagy nehézségekkel küzd, akkor előfeltétele lehet. Úgy látom, hogy a nyugati mentalitás és a nyugati lélektan alapvetően különbözik a keletitől, történetileg legalábbis feltétlenül. Az a fajta individualizmus és az individuumnak az a fajta mélyen gyökerező értékelése, ami a nyugati kultúra sajátja, keleten sokáig ismeretlen volt. Persze most már ott is kifejlődően van, „hála” a globalizációnak. Jungnak igaza lehet abban, hogy a keleti meditációs módszereket és attitűdöket a nyugati életben és kultúrában nem feltétlenül lehet minden további nélkül, egy az egyben alkalmazni. Vannak olyan problémák, amelyek sajátosan ebből az individualizmusból fakadnak. Hogy egy példát mondjak: nyugatiaknál gyakran megfigyeltem, hogy maga a vallási élet, és ezen belül a buddhista vallási élet, ha súlyos önismereti fogyatékoságok vagy lélektani elakadások talaján bontakozik ki, akkor könnyen ezeknek a személyes szintű megoldatlan konfliktusoknak a kiélési terepévé válik. Hiányzik tehát az a mozzanat, amit a buddhista pszichológia úgy jellemez, hogy ha nincs meg már az elején a helyes szemlélet, és nem ebből a helyes szemléletből kiindulva gyakorolsz, akkor a gyakorlás maga is csak egy világi tevékenység lesz. A nyugatiaknál ez a helyes szemlélet nincs benne a kultúrában, hiszen kora gyermekkorunktól mást tanulunk, másra szocializálnak bennünket. Ezért nagyon fontos kérdés a motiváció kérdése: miért gyakorolok, mit akarok elérni, stb. Gyakori eset, hogy az igazi motiváció nem a tökéletes szemlélet vonalán található, és ilyenkor lehet, hogy előnyösebb, ha valaki előbb elmegy pszichológiai önismereti munkát végezni. Természetesen ennek is van

bizonyos kockázata, mert a legtöbb pszichológiai módszer, jóllehet propagandájában ideológiamentességet hirdet, rejtve azért nagyon is egy meghatározott értékrendhez, előfeltételhez és ideológiához kötődik, s ezek nem feltétlenül esnek egybe a buddhista értékrenddel és felfogással. Ha valaki túlságosan leragad az önismereti munkában, megszűnhet nyitottsága a spiritualitás irányába.

– A buddhizmuson belül is létezik a pszichológiai problémákra való reflexió, és megvan ezek kiküszöbölésének technikai repertoárja. Gondolok itt például a mahásziddhák történetére, amelyek nagyon hétköznapi szituációkból indulnak ki. Nincs azonban bennük kifejtve, hogyan lehet mégis túljutni a pszichológiai csapdákon, paradoxonokon és buktatókon odáig, hogy az ember felébredhessen. Lehet nem pszichológiailag is hozzáállni a dolgokhoz, legalábbis onnan nézve? Mert nekem nagyon nehéznek tűnik.

– Nekem is nehéznek tűnik. A mahásziddha történetek azonban paradigmaticusak. Nem személyekről és nem személyes problémákról szólnak, hanem egy személyt használnak valamilyen általános probléma bemutatására. Nem lehet ugyan kizárni, hogy ez valakinél egy az egyben működjön, de ehhez nagyon egyszerű személyiségre van szükség. Olyan személyiségre, akit könnyen átlátható és egyértelmű motívumok vezérelnek. A nyugati ember személyisége többnyire túl bonyolult ahhoz, hogy ilyen egyszerű sémák alapján lehetne az „útra terelni”. Azonkívül legtöbbször hiányzik belőle az a fajta hit és alázat, ami képessé tenné egy „mahásziddha-stílusú” kiképzés elfogadására és elviselésére. A nyugati kultúra ugyanis erre sem tanít meg bennünket.

– Ezek szerint Lajos, szerinted a modern európai ember számára mindenképpen érdemes egy pszichológiai önismeretet szerezni, mielőtt egy ilyen útra lép, mint a buddhizmus?

– Ezt nem mondanám, legfeljebb akkor, ha valakinek nagyon súlyos lelki elakadásai vannak. Olyan lelki problémáknál, amelyekkel az átlagember is küzd, nem biztos, hogy szükség van erre. Sok esetben érdemes ugyan a lelki önismeretre időt és energiát fordítani, de semmiképp sem tartom ezt előfeltételnek. Gondolj arra, hogy maga a Buddha sem vállalta súlyos betegek felvételét a rendbe, és ez nemcsak testi betegekre vonatkozott. Láttá ugyanis, hogy ha a probléma elér egy bizonyos súlyossági fokot, akkor az illetőnek nem lehet többé a Dharmáról beszélni. Ha valaki teljesen bele van zuhanva a személyes problematikájába, akkor nem fogékony a spirituális kitérés lehetőségeire.

– Ez a fogékonysággal kapcsolatos probléma megjelenhet a túlságosan művelt és önmagukra magas szinten reflektáló emberek esetében is?

– Nézd, én úgy látom, hogy ha valaki már gyakorol, akkor a műveltség és az intellektuális képességek inkább előnyt jelentenek. A Buddha tanítása szerint a megváltó tényező mégis csak a belátás. A belátás pedig az értés aktusában születik meg. Igaz, hogy az értésnek az intellektuális megértés csupán a legelső szintje, azonban én nem nagyon hiszek abban, hogy a fogalmiságot valaki úgy tudja transzcendálni, hogy soha el se éri azt. Másfelől ha valaki csupán intellektuális szinten ismeri meg a buddhizmust és jó képességei vannak, akkor ez komoly akadály is válhat, mert maga az intellektualizálás egyfajta lelki védekezéssé merevedhet. Így elmarad az a lépés, hogy az ember a gyakorlatban is tegyen valamit, vagy hajlandó legyen személyes áldozatokra.

– Buddhákat csak Buddhák ismernek föl – tartja a hagyomány. Létezik-e a spirituális ösvényen „haladás”, és ha igen, akkor ez hogyan tapasztalható, és hogyan reflektálható? Lehet-e például olyan kijelentést tenni, hogy én előbbre tartok, mint mások?

– Szerintem nem lehet ilyen kijelentést tenni, több okból sem. Egrészt mert létezik

ugyan haladás vagy fejlődés, de a dolog természete szerint alapvetően szubjektív megélésről van szó. A megismerésben egyre inkább oldódik a tárgyiasítás, és az egyre személyesebbé válik – nos, éppen ez az a pont, ami nem látszik kifelé. Ezért kell hozzá egy másik Buddha. Ez a fejlődés nem mérhető, hiszen ahogy a megélésben erősödik ez a szubjektív vonal, úgy távolodik el minden mérhetőtől. Másodszor pedig azért sem nagyon lehet ilyen összehasonlításokat tenni, mert nem tudod, hogy ki honnan indult el. Persze a szellemi érésnek, vagy az emberséggé válásnak, a megtisztulásának olykor vannak bizonyos észlelhető külső jelei: a magatartás megváltozása, nyugalom „árasztása” stb. Amit azonban a másik emberből észlelünk, abban szétválaszthatatlanul keverednek az illető megnyilvánulásai saját rávetítéseinkkel és értelmezéseinkkel. Amit egy másik emberből meg tudunk látni, az legalább annyira saját magunk vagyunk. Ezért helyesebb, ha a haladást saját korábbi szintünkhöz, és nem más emberekhez viszonyítjuk.

– Hogyan jelent meg saját személyes életemben a keleti bölcselet, a buddhizmus?

– Két könyv élményen keresztül, 10–11 éves korom környékén. Az egyik Yeshudian Sport és jóga című könyve volt. Elolvastuk a barátommal és rögtön felismertük a benne rejlő mély igazságot. A könyv alapján azonnal elkezdtünk autodidakta módon jógázni. A másik könyv, ami nagyon megrázó ráismerés volt számomra, a Devecseri Gábor-féle Mahábhárata fordítás. Természetesnek és otthonosnak éreztem azt a világot, ami ebben a könyvben megnyílt előttem. Később tudatosan is elkezdtem keresni a könyveket és kapcsolatokat, és a kisvárosban, ahol éltem, összebarátkoztam egy fiúval, akiről kiderült, hogy hasonló érdeklődésű.

– Melyik volt ez a kisváros?

– Tapolca. Ő kapcsolatban állt a Buddhista Misszióval is, amellyel ez volt az első találkozásom.

– Ez középiskolás korodban volt?

– Még általános iskolás koromban.

– Tartjátok a kapcsolatot?

– Azóta eltűnt az életemből. Úgy látom, az ő szerepe tulajdonképpen csak az volt, hogy engem rátereljen erre az ösvényre.

– Személyesen mikor kerültél kapcsolatba a Misszióval?

– 1977-ben végeztem az egyetemen, 1979-ben doktoráltam, és utána egy kollégám, aki ismerte spirituális érdeklődésemet és ismerte László Andrást is, egyszer elcipelt a Kőrösi Csoma Intézet előadására azzal, hogy „Ezt az embert neked feltétlenül meg kell hallgatnod.” És nekem tényleg meg kellett őt hallgatnom, és ott is maradtam vagy 4 évig hallgatóként.

– László András nézetei nagy hatást gyakoroltak rád? Precíz ember...

– Elsősorban nem a nézetei, hanem lenyűgöző lexikális tudása volt rám hatással.

Hatást gyakorolt rám az is, hogy olyasmiről beszélt és pont azokat a dolgokat mondta ki, amelyek tényleg fontosak voltak, és amelyekről akkoriban nem sokat lehetett hallani Magyarországon. Sok tanításával inspirált, előadásai során számos korábbi sejtésem érlelődött fölismeréssé. Volt persze egy-két olyan pont is, amelyekben nem értettem egyet vele. És ezek igen lényeges pontok voltak.

– Melyek voltak ezek?

– Az egyik az énnel kapcsolatos felfogása.

– A szolipszizmus? Pedig László András rövid magyarázata csak annyi, hogy senki mást nem tudsz átélni saját személyként, csak önmagadat. Mindenki más ehhez képest,

vagyis a saját személyhez képest integrálásra váró heteron. Mi ebben a probléma?

– Maga ez a megfogalmazás a probléma. Úgy gondolom, hogy az abszolútum, vagy mondjuk inkább a felébredett tudatosság nem „én”. A felébredésben nincs „én”, tehát nem individuális jellegű. Valójában maga az „én” is egy kategória, egy szubtilis mentális konstrukció. Ha a tudat tényleg fölédred, akkor túllép ezeken a konceptuális síkokon, tehát túllép az énen is. A másik pont, amiben nem értettem vele egyet, a gondolkodásnak tulajdonított egyoldalú szerep. Ez akadályozta őt meg abban, hogy valódi meditációs praxisba kezdjen. No és persze András politikai felfogásával sem tudtam azonosulni. Mindezzel együtt máig is nagyon tiszteltem őt: lenyűgöző egyéniség, akitől nagyon sokat tanultam.

– 1987-ben, mint mondtad, alkalmad nyílt arra, hogy Józsi meghívására a Misszióba kerüljél, mint tanár. Addig nem tanítottál?

– Az orvostovábbképzőben igen, de buddhizmust nem. Ezt addig csak tanultam. Azután, amikor László András kivált...

– Ez 1983-ban volt.

– Arra emlékszem, hogy András gyakorlatilag válaszút elé állította a hallgatókat: vagy vele, vagy ellene. Ebben a konfliktusban nem akartam állást foglalni, ezért én csak 1987-ben léptem be a Misszióba. Két évig tanítottam ott, majd 1989-ben elmentem Magyarországról.

– Később lett egy másik konfliktus, aminek már Te voltál az egyik főszereplője. Nevezetesen Hetényi Ernő leváltása. Hogyan emlékszel vissza ezekre az időkre?

– Hogy miért pont én lettem végül Hetényi utódja, ezt talán a karmám magyarázza; én mindenesetre feladatomból fogom fel ezt a helyzetet. A történetekkel kapcsolatban azonban pontosítanom kell néhány tényt abban a legendáriumban, amely részben sajnos töletek származik.

– Alig várom!

– Először is Hetényit nem én váltottam le. Ez az egész dolog 1990-ben, a rendszerváltás környékén kezdődött. Én abban az évben emigráltam Németországba, és elhiheted, nem az volt a vágyam, hogy rendfőnök legyek. Egy új világ nyílt ki akkor előttem, és inkább az érdekelt, hogy ezt megismerjem és beilleszkedjek. Noha nyitott voltam a jövő felé, nem terveztem, hogy hazajöjjenek a Buddhista Missziót vezetői. A másik, hogy jómagam akkoriban még nem játszottam vezető szerepet a Buddhista Misszióban. A legendáriumok gyakran úgy állítják ezt be, mintha személyes okokból mintegy kifúrtam volna a Hetényit azért, hogy én lehessen az utódja. Valójában a pert, ami akkor Hetényivel szemben indult, egy közösség, egy szellemi rend indította azért, hogy megvédje saját érdekeit, illetve orvosolja a Hetényi úr által a közösség sérelmére elkövetett jogszerűtlenségeket. Az én szerepem ebben a konfliktusban csak annyi volt, hogy képességeimmel és kapcsolataimmal az Árya Maitreya közösségét támogattam, és talán ennek is szerepe lehetett abban, hogy végül ez a közösség meg tudta védeni magát. Akik később kifogásolták ezt az eljárást, azok elsiklanak egy fontos tény fölött: nevezetesen, hogy Hetényi úr jogsértését a Magyar Köztársaság akkor már függetlennek mondható bírósága megállapította, és nekünk, a közösségnek igazat adott. Az igazunkat védtük tehát Hetényi önkényével szemben, és nem személyes indítékok mozgattak bennünket. A lényege egyébként ennek a konfliktusnak az volt, hogy Hetényi Ernő mégis csak tagja volt az Árya Maitreya Mandala Rendnek, amelynek neve alatt 1956-tól kezdve működtette a Buddhista Missziót. Menedéket vett ott, elfogadta a rend alkotmányát és szellemi

közösségét. Ehhez képest az utolsó években olyan egyházpolitikát kezdett folytatni, ami sértette a rend érdekeit. Saját feje után kezdett menni, és olyan döntéseket hozott, amelyek meghaladták a hatáskörét. Ezért indult a per, amit formailag az akkori rendfőnök kezdeményezett.

– Ki volt akkor a rendfőnök?

– Advayavadzsra. Alapvetően azonban kollektív döntés volt. Mivel a közösség veszélyben érezte a magyarországi rendtartomány létét, a többség állást foglalt amellett, hogy Hetényit el kell mozdítani. A rendfőnök erre felfüggesztette Hetényit vezetői pozíciójából, és kinevezte ügyvivőnek Horváth Józsefet. Miután Hetényi nem fogadta el ezt a döntést, hanem tovább képviselte a Missziót, azért kellett pert indítani, hogy a Buddhista Misszió, ill. a rend személyiségi jogait megvédjük. Miután a bíróság megerősítette a rendfőnök döntését, Horváth József lett a Buddhista Misszió irányítója. Én pedig jól elvoltam Németországban még elég hosszú ideig. Csak 1997-ben lettem a Misszió vezetője, választással. Ekkor ugyanis Horváth József üzleti és magánéleti nehézségei miatt nem vállalta tovább az ügyvivői megbízással járó terheket, hanem kérte, hogy visszavonulhasson. Ekkor döntöttem úgy, hogy elvállalom a feladatot.

– Akkor sem értem Lajos, hogy miért volt ez neked fontos. Németországban voltál, feleséged a Rend vezetője, tehát nagy karriert futhattál volna be a német buddhistáknál. Mégis, a Te aláírásoddal készültek olyan levelek, amelyekben például Takács Lácit, Mireisz Lászlót és a többieket olyan választás elé próbáltatok kényszeríteni, méghozzá viszonylag durva hangnemben, hogy vagy itt maradtok, vagy mentek. Miért volt neked erre szükséged? Mi ebben a szellem?

– Én egy olyan levélre emlékszem, amit én írtam alá. Ebben valóban volt egy személyes szál is, amennyiben felszólítottam az Intézet vezetőjét, hogy érvénytelenítsék a Kőrösi Csoma Intézet rendszerváltás után elfogadott új működési szabályzatát. Ezt a szabályzatot együtt dolgoztuk ki a rendszerváltáshoz közeledve mi, tanszékvezetők, és hosszú egyeztetések után jutottunk benne konszenzusra. Emlékszem, még engem bíztak meg a többiek, hogy foglaljam írásba. Ehhez képest később mégis egy olyan szabályzat került nyilvánosságra, amelyben valaki vagy valakik több lényeges változtatást eszközöltek a mindannyiunk által megszavazott eredeti változathoz képest. Csak feltételezni tudom, hogy ezek a változtatások Hetényi nyomására kerültek bele. Be kell vallanom, mégis rosszul esett, hogy mindez nemcsak bármiféle egyeztetés nélkül történt, de nem is tájékoztattak ezekről a fejleményekről. A levéllel jelezni kívántam a tanárok számára, akiket egyébként barátainak tekintettem, hogy vegyék észre: nem kellemes, ha hatalmi erővel intéznek el dolgokat az ember feje fölött. A levél többi része pedig arra szolgált, hogy biztosítsa a tanári kar semlegességét a Hetényivel folytatott konfliktusban. Lehet, hogy a levél hangneme nem volt éppen szelídnek mondható, de abban a helyzetben ez látszott hatékonynak. A tanárok mindenesetre valóban nem avatkoztak be, és velük nem is volt konfliktusunk. Az igaz, hogy utána viszont nem mindegyiküknek akaródzott elfogadni a kialakult helyzetet, és akkor volt egy második levél is, ezt azonban már nem én, hanem Horváth József írta. Választás elé a tanárok valójában csak ebben a második levélben lettek állítva. Ekkor azonban Horváth Józsi immár törvényes ügyvivőként a tanárok munkáltatója volt, hiszen ő, mint alkalmazottak, a Missziónál voltak bejelentve. Miután a tanárok hosszú ideje nem tettek eleget munkavállalói kötelezettségeiknek, pl. nem számoltak el a főiskola bevételeivel, sőt ahogy Józsi mesélte, még saját TB-járulékaikat is visszatartották, az Intézet működése jogi szempontból ellehetetlenült. Ekkor ajánlotta fel Horváth József a tanároknak, hogy ha



nem fogadják el őt főnöknek, akkor inkább legyen független a főiskola. Így alakult meg a Tan Kapuja. Egyébként amennyire követtem az eseményeket, ez a szétválás már békésen és megegyezéssel zajlott, ekkor azonban én már nem avatkoztam be a fejleményekbe.

– Milyen kapcsolatban voltál Hetényi Ernővel a nyolcvanas években?

– Nem volt vele különösebb személyes kapcsolat, kizárólag hivatalos kapcsolatban.

– Hogyan ítéled meg a személyiségét?

– Nagyon ellentmondásos személyiségnek láttam, és most is így látom. Számomra nem meggyőzőek azok a legendák, amelyek a személye köré szövődtek, és amelyeket részben maga is táplált. Valószínűnek tartom, hogy a Buddhista Misszió alapításakor alapvetően világi motivációk vezették, sőt nem kizárt, hogy együttműködött az akkori állammal.

– Az előző rendszerben ezt valójában nem is lehetett megkerülni. De egy ügyes ember is volt, egy olyan személyiség, aki lehetőséget tudott teremteni olyan dolgokkal való megismerkedéshez, amelyeknek máshol nem volt fóruma. Hogy milyen áron, az valószínűleg nem fog kiderülni, de sejteni lehet...

– És hatott is rá a buddhista gondolat, ezt lehetett rajta érezni. Valószínűleg nem buddhistaként indult, de a buddhizmus tanulmányozása nem maradt hatás nélkül a személyiségére. A szerepe ugyancsak ellentmondásos volt. Igaz, hogy biztosította és védte a buddhizmus létezését Magyarországon, másfelől viszont kontrollálta és vissza is fogta azt. Ha megnézed, milyen hihetetlen fejlődésen ment keresztül az itteni buddhizmus a rendszerváltás óta eltelt alig 15 évben, akkor ebből láthatod, hogy mekkora teremtő potenciál volt visszafojtva ezen a téren egészen a 90-es évekig. Szerintem Hetényit úgy kell elfogadni, ahogy volt. Sem hőst nem kell belőle csinálni, ahogy ezt egyesek próbálják, sem leértékelni nem szabad. Ilyen volt akkoriban Magyarországon a helyzet.

– Lépjünk túl a múlt árnyékán. Mint egyházvezetőtől érdeklődöm, hogy a Buddhista Misszió belül melyek jelenleg a legnagyobb problémák, nehézségek?

– A legnagyobb probléma, hogy professzionális szinten kellene működnünk, miközben a Buddhista Misszióban még mindig társadalmi munkában intéződnék az ügyek. Egy vezető számára hihetetlen nehézségeket jelent professzionális teljesítményre motiválni az embereket úgy, hogy közben a szokásos motiváló eszközök, mint a pénz vagy a számonkérés, nem létezik. Gyakorlatilag a pusztán lelkesítés erejével kell sokszor emberfeletti teljesítményt kihozni a munkatársaimból. Jóllehet most már kialakult egy nagyon aktív stáb, amelynek tagjai, úgy tűnik, bevállalják az életükbe ezt a feladatot, mégis gyorsabban gyarapodnak a tennivalók, mint a „végrehajtók” – ez a másik nagy nehézség. Ti már átléptétek az intézményesülés bűvös határát, mi még nem, és kérdés, hogy meddig a pontig tudjuk ezt vinni anélkül, hogy mi is megtennénk. És itt van a dilemmám: hiszen az intézményesülés kétségtelen hatékonyság növekedést jelent, de emberi és szellemi oldalon igen nagy áldozatokat is kíván. Nagy problémát jelent az a társadalmi-kulturális közeg is, amelyben élünk. Sajnos azt kell mondanom, hogy a fogyasztói társadalom sok szempontból nem előnyös környezet egy vallási mozgalom számára. Gyakorlatilag szellemi téren is kikényszeríti ugyanis a versenyt. Az életben maradás, a piacgazdaság szellemi téren is kvázi versenyhelyzetbe kényszerít bennünket, miközben az, amit csinálni és képviselni szeretnénk, gazdasági értelemben nem piacképes és nem versenyképes. Ilyen körülmények között kell mégis talpon maradnunk, és érvényre jutnunk.

– Te például kapsz fizetést az egyháztól? Nagy munkabírású ember vagy és sokat is dolgozol, de a végtelenségig nem fogod bírni.

– Én magam sem kapok az ügyvivői feladatok ellátásáért fizetést. Tény, hogy számomra és munkatársaim számára is egyre nagyobb a terhelés. Annak ellenére érzem ezt, hogy a részfeladatokat igyekszem kiadni, és inkább már csak a koordinálással foglalkozom. Nyilván át kellene lépni a fizetett alkalmazotti megoldásra, ez az egyik fő dilemmám. Viszont a dolognak pont az adja a szépségét és szellemi értékét, ha az ember felajánlásból csinálja.

– Ezzel mindenképpen egyetértek. Légy szíves, mondjál néhány szót a feleségedről. Én nagyon keveset tudok róla. Hogyan került kapcsolatba a buddhizmussal? Mi a mostani funkciója a német buddhista közösségeken belül?

– Feleségemmel egyházi vonalon ismerkedtem meg, és hosszan sorolhatnám azokat a tulajdonságokat, amelyek miatt beleszerettem. Udvaroltam neki, majd ez odáig fejlődött, hogy 1989 végén összeházasodtunk. Vadzsramálá Govinda láma személyes tanítványa volt, ő nevezte ki meditációs mesterré, és így került a közösségen belül is meghatározó pozícióba. Munkájának egyházi részét szintén társadalmi munkában végzi, világi foglalkozása tanárnő. Németországban is van is egy kis közösségünk, és három éve megválasztották a Német Buddhista Szövetség elnökévé. Ez ott a buddhista egyházat helyettesíti, mert Németországban az ottani jogszabályok miatt rendkívül nehéz egyházat alapítani. Ez az összes buddhista közösség szövetsége, több tízezres tagsággal. Hogy feleségemet elnöknek választották, az munkásságának jelentős erkölcsi elismerése, másfelől viszont igen sok munkát jelent. Ennek ellenére azért minden évben háromszor-négyszer eljövök Magyarországra is tanítani.

– Ha szabadna kérnem egy-két kritikai jellegű megjegyzést – na nem a feleségedről –, hanem a Buddhista Főiskoláról!

– A Buddhista Főiskola Európában egyedülálló dolog. Azzal, hogy egy akkreditált intézményt hoztatok létre, Ti tulajdonképpen átléptétek az intézményesülés Rubiconját, amiről az előbb beszéltem. Az ebből adódó problémákat szerintem nálam sokkal jobban ismeritek. Ha kritikát kérsz tőlem, akkor inkább a Főiskola szellemiségét érteném. Úgy gondolom, egy Buddhista Főiskolának talán kicsit jobban kellene azonosulnia azokkal az eszmékkel, amelyeknek az alapján áll. Nagyobb súlyt kellene adnia a buddhizmus gyakorlati oldalának és a buddhizmusra jellemző vallásos attitűdnek. Én is lényegesnek tartom, hogy a buddhista szellemi képzésnek legyen egy tudományos és intellektuális szempontból színvonalas háttere. Igen fontos tehát, hogy a Főiskola megőrizze mindazokat az eredményeket, amelyeket eddig elért ezen a téren. Az egész magyarországi buddhizmus szempontjából kedvező volna azonban, ha ez a vallásos szellemiség magas szintű megvalósításával is társulna, hiszen a Főiskolának igen nagy kisugárzása van a hazai buddhista életre.

– Te miért nem tanítasz nálunk?

– Ha hívtatok, mindig eljöttem előadást tartani. Végül is már elég sokszor meghívtatok, és mindig el is jöttem. Tanári felkérést azonban még nem kaptam.

– Vállalnál szívesen egy intenzívebb jelenléteket a Főiskolán?

– Itt az a probléma, hogy családi és megélhetési okokból Németországhoz kötődöm, tehát ingáznom kell. Ez azon is múlna, hogy tudnánk-e olyan megoldást találni, ami időben számomra vállalható, és a Főiskolának is elfogadható.

– Karma és reinkarnáció. Mit jelentenek ezek számodra?

– A buddhizmusban a karmára vonatkozó tanítás nagyon fontos, ez az alapja az egész

buddhista etikának, legalábbis kezdő szinten. Másfelől viszont a buddhizmus nem ismer el semmiféle lelket vagy szubsztanciát, ami a karma hordozója lenne. Nem könnyű ezt megérteni, mint ahogy azt sem, hogyan fér össze a mahájánában a karma törvénye az ürességre vonatkozó tanítással. Hiszen ha a végső igazság az üresség, akkor végül is a karma is üres. Úgy vélem, hogy a karmára vonatkozó tanítás nem abszolút igazság, hanem – a mádhjamaka megfogalmazásával élve – egy viszonylagos igazság. Minél inkább a viszonylagos világban él azonban valaki, tehát minél kevésbé megvilágosodott, annál inkább érvényes rá. Tulajdonképpen a karma a függőség egyik átfogalmazása. Azt jelenti, hogy minden, amit teszünk, megnyilvánul hatásként. Részint úgy, hogy mint tendencia saját maga ismétlődik és erősödik, részint úgy, hogy hatást fejt ki a világra. És bármit teszünk, azt a világban jelenlévő lények is elszenvedik. Bizonyos értelemben azt lehet mondani, hogy az a jövőben élő lény, aki a te mostani jelenléted következményeit leginkább elszenved, a te újjászületésednek tekinthető. Nincs tehát lélek, ami vándorolna, de a tetteidnek mégis következménye van. Mint ahogy most is elszenveded annak a következményeit, amit gyermekkorodban tettél, holott tulajdonképpen már semmi közöd ahhoz az illetőhöz, aki akkor voltál. Illetve valamilyen közöd mégiscsak van hozzá, hiszen az ő általa megkezdett életet folytatod. Hogy ezt most újjászületésnek vagy folytonosságnak nevezzük-e, szóhasználat kérdése. Én úgy látom, ez a karma lényege: hogy amit teszünk, az a világban élő lények tapasztalataiban megjelenik, mint következmény. Ha ezt belátjuk, és a karmára való tekintettel több felelősséggel cselekszünk, akkor ez azt jelenti, hogy a szemléletünk a saját jelenlegi énünkről, szűkebb környezetünkről egy egyetemesebb és átfogóbb szemléletté táguul: nemcsak önmagunkra figyelünk többé, hanem arra is, hogy a cselekedeteink milyen következményeket váltanak ki. És amilyen mértékben létrejön bennünk ez az egyetemesebb szemlélet, olyan mértékben meg is szűnünk a tettek által előidézett szenvedés oka lenni. Szemléletünkben annál inkább Buddhává válunk, a magatartásunk pedig szabad, vagyis felelős cselekvéssé válik. Amíg azonban nem teszünk szert erre az áttekintő szemléletre, hanem csak a pillanatnyi, rövidlátó és személyes ösztönzéseinket éljük ki, addig tapasztalásunkban a világ hálószerűnek mutatkozik. Az újjászületés tanítása tulajdonképpen egyfajta leegyszerűsítő megfogalmazása annak, amit a buddhizmusban függőségi hálónak, függő keletkezésnek nevezünk. A valóságban a tetteid nemcsak egy bizonyos jövőbeli lény életére lesznek hatással, hanem az összes lény életére, mint ahogy a te jelenlegi világodat sem csak egy bizonyos múltbeli lény teremtette meg, hanem az összes lény együttevve. A következmények láncolata azonban egy bizonyos lényt vagy egyes lényeket kiemelten érinthet, és ezeket nevezhetjük újjászületésnek.

– Tehát mindenki őse és mindenkinek az utódja is vagyok ebből a szempontból. Vannak köztük kitüntetettebbek, de az egész szempontjából ennek nincs jelentősége, hiszen tulajdonképpen az egészet fel kellene számolni...

– A függőségi hálóban valójában azok a tendenciák generálódnak és születnek újjá, amelyek az egész karmikus szövedéket fenntartják és gerjesztik. Ebben lehet jellemző együttjárásokról és halmazatokról beszélni, tehát bizonyos értelemben újraképződhet egy személyiség; buddhista felfogásban azonban semmiféle „én” vagy „lélek” újjászületéséről nem beszélhetünk. Inkarnálódásról vagy testet öltésről legfeljebb abban az értelemben lehet szó, hogy a megismerésben mindig jelen van a tudat alapvető, kristálytisztá világosság-természete. Ez minden szenvedés tapasztalója, s egyben az alanya minden ébredésnek. Mindenki ez a tényleges alany, s nem a személyes énje. Ebben az értelemben viszont minden lényben a Buddha-természet ölt testet, mondhatni maga a

Buddha születik újra minden egyes születésben. Ez a Buddha-természet azonban egyetemessége folytán éppen ellentétes a különökre vonatkozó megismerések hálójával, amibe állandóan beleszületik. Ahhoz, hogy saját valódi természete váljék számára átél, vagyis realizált valósággá, az én tendenciáira beszükkült figyelemtől el kell jutnia az egyetemes szemléletig, személyes sorsából a szabadsáig. Ez lényegében a buddhista út, ahogy jómagam értem: nem „én” világosodok meg, hanem félreállok, és hagyom, hogy a Buddha felébredjen bennem.

– Köszönöm szépen a beszélgetést!

## A magyarországi buddhista közösségek:

### 1. A Tan Kapuja Buddhista Egyház

közösségei:

Árja Tantra Mandala buddhista szahadzsjia rend  
Magyarországi Nyingmapa Közösség  
Mokusó Zen Ház  
A Tan Kapuja Zen Közösség  
TeKi KaGyü  
Buddhista Vipasszaná Társaság  
Magyarországi Dzogcsen Közösség  
Mennyei Trón Öt Elem Rend

Mireisz László elnök

1098 Budapest, IX., Börzsöny u. 11.

Telefon: 280-6712, 70-339-9902, fax: 280-6714

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

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

### 2. 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: amm@dakiniland.net

Honlap: www.dharma.hu

### 3. Magyarországi Csan Buddhista Közösség

Lotfi Farhad vezető

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

E-mail: farhad@freemail.hu

### 4. Buddhista Gyémánt Út Közösség

Major Péter ügyvivő

1074 Budapest, VII., Huszár u. 7-9.

Telefon/fax: 321-7025, 30-970-7094

E-mail: info@buddhizmusma.hu

Honlap: www.buddhizmusma.hu

### 5. Magyarországi Karma-Kagyüpa Közösség, Karma Ratna Dargye Ling

Füzeskúti Ferenc (Csöpel Láma) hitéleti vezető, Dévényi Katalin ügyvivő

Karma Dordze 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: tarcenter@freemail.hu, dordzseling@freemail.hu

Honlap: www.buddha-tar.hu

### 6. RIME Tenzin Sedrup Ling Rime Buddhista Centrum

Karma Dorje elnök

1147 Budapest, XIV., Huszt u. 11. III/2., telefon: 221-8577

E-mail: karma@ludens.elte.hu

### 7. Szangye Menlai Gedün, A Gyógyító Buddha Közössége

Nagy Zoltán elnök

2014 Csobánka, Panoráma u. 2799/4. hrsz., telefon: 26-320-807

E-mail: nzashoka@hungarnet.hu

### 8. Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség

Kovács József ügyvivő

1039 Budapest, III., Királyok útja 38., telefon /fax: 240-3160

E-mail: eastwest@axelero.hu

### 9. Magyarországi Xuyun Buddhista Chan Központi Egyház

Képviselő: Ming Zheng

1153 Budapest, XV., Beller Imre u. 123., telefon: 307-3921

### 10. Kvanum Zen Iskola Magyarországi Közössége

Vezető tanító: Csong An Szunyim

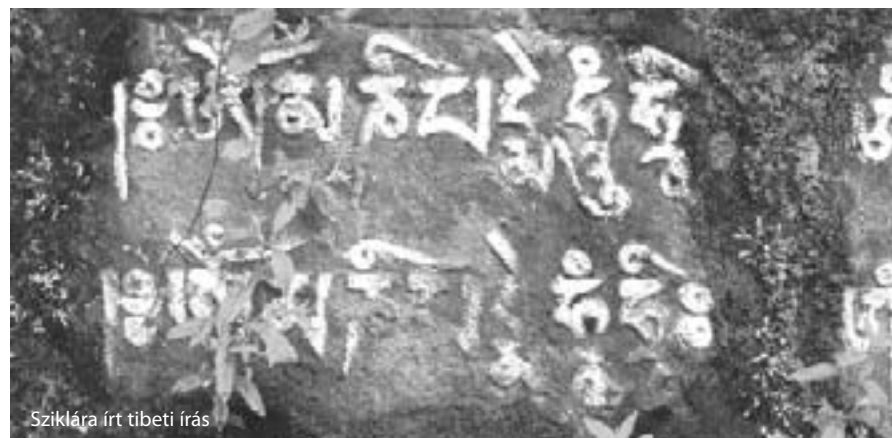
1062 Budapest, VI., Bajza u. 58. II./2., telefon: 30-408-1211

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

### 11. Magyarországi Kínai Chanbuddhista Egyház

Ming Lai apát

1164 Budapest, XVI., Rádió u. 12/a., telefon/fax: 400-0061, 30-454-8010



Sziklára írt tibeti írás

# Rövid tájékoztatás néhány hazai közösség legfontosabb programjairól

## 1. Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség

Kovács József ügyvivő, 1039 Budapest, Királyok útja 38., telefon/fax: 240-3160; 20-935-7999; e-mail: eastwest@axelero.hu

A közösség minden hétfőn 18 órától Siné meditációt és előkészítő gyakorlatokat tart a Sambhala Központban (Budapest, VIII., Lőrinc pap tér 2.).

Dzsecün Kushog – a Szakja Közösség meghívására – előreláthatólag szeptember 14–20. között tartózkodik Magyarországon, és előadásai Budapesten kerülnek megrendezésre. A tervezett program szerint Fehér Tára meghatalmazást és négynapos Tára tanítást fog tartani, ami kiegészülhet más átadásokkal is. Információ a fenti telefonszámokon kérhető!

Ökiválósága Dzsecün Kushog Csimme Luding asszony sokféleképpen ismert: Luding úr feleségeként, Csimme lámaként, Csimme Özel Rikzin Butri Trinli Wangmoként, Szakja Dzsecünmaként, Csimme Ludingként, vagy egyszerűen csak Csimme-la-ként. Gyakran családi kapcsolatai alapján emlegetik őt Őzsentsége Szakja Trizin nővérenek, Ökiválósága Luding Ken rinpoce sógornőjének vagy Luding Sabdrung rinpoce édesanyjának. Előfordul az is, hogy a három szakja nő egyikének említik, aki megkapta a „Lam Dree” tanításokat. Azt is mondják róla, hogy Vadzsrajóginis kuszárgása, a megszabadulás félfénylő energiája. Azoknak azonban, akik jól ismerik őt, maga a föld, szilárd, kimozdíthatatlan, mentes a nyolc világi dologtól és tiszta példája annak, hogy nehéz körülmények között is gyümölcsöző a gyakorlás.

1938-ban, a föld tigris évében született a család elsőszülöttjeként. Négy testvér közül csak ő és legifjabb öccse, aki Szakja Trizin lett, élte meg a felnőttkort. Ők ketten ugyanazoktól a tanítóktól ugyanazokat a tanításokat kapták, és ugyanazokon az elvonulásokon vettek részt. Kapcsolatuk mindig szoros maradt, mivel tanulmányaikon kívül testvéreik, szüleik és hazájuk elvesztésének fájdalmában is osztozniuk kellett. Anyjuk 1948-ban halt meg, apjuk pedig 1951-ben, egy Szakjában pusztító járvány alkalmával. Tinli Zangmo, anyjuk nővére nevelte fel őket. Ez a figyelemre méltó asszony felügyelte tanulmányaikat, ellenőrizte Szakja városának vezetését és minden este mindössze 9–11-ig aludt, hogy az éjszaka hátralévő részében meditációs gyakorlatait végezhesse.

Dzsecün Kushog ezt a szokást folytatja saját életében, ő is a gyakorlás és a háztartásvezetés között egyensúlyoz. Őt gyermeke született, bár közülük az egyetlen leány még csecsemőkorában meghalt. 1998-ig teljes munkaidőben, szövőnőként dolgozott egy divattervező, Zonda Nelli oldalán, másodállásként pedig takarítani járt. Ezen kívül dharmaközpontot is vezetett és a fennmaradó idejében tanítványokat fogadott, amint azt ma is teszi. Nagynénjéhez hasonlóan ő is az éjszaka folyamán végzi gyakorlatait, gyakran egyáltalán nem is alszik. Azt mondja, ritkán fáradt és sosem unatkozott vagy érezte magát magányosnak.

2. Buddhista Misszió, Magyarországi Árya Maitreya Mandala Egyházközösség, 2004. III. nyeredév

Ügyvivő: Dr. Pressing Lajos Lílávadzsa, tel.: 385-2098

Székhely: 1112 Budapest, Susulyka u. 240., tel.: 249-8101

Levelezési cím: 1386 Budapest, postafiók 952, tel.: 359-5274; tel./fax: 385-2098

Honlap: www.dharma.hu, e-mail: amm@dakiniland.net

Kapcsolatfelvétel:

Budapesten: Molnár Viktor Puspámitra: 20-203-2128; Máthé János Vidyádhára: 20-311-5861; Székely Ilona Káná: 20-483-5836; Szabó Attila Sánti: 30-954-1094; Gerő Judit: 20-519-2749; Rev. Kerti Mária Padmaratna: 285-4535

Egerben: Molnár László Govinda: 70-225-3080

Miskolcon: Simcsik László Kútadanta: 30-590-9766

Sopronban: Hargitai Gábor Pindola: 99-354-005

Veszprém megyében: Rev. Dr. Ujhelyi Tibor Sháriputra: 88-425-811; Boros Judit Dzsnyánacsittá: 30-947-2177

Rendezvények helyszínei:

Maitreya ház (1112 Budapest, XI., Susulyka u. 240., tel.: 249-8101)

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

Tandíj, belépődíj: Ahol nincs külön megadva, ott önkéntes felajánlás alapján.

Tanfolyamok

### 1. Fokozatos út a Megvilágosodáshoz (lam-rim)

A buddhista gyémántút meditációs módszereinek szisztematikus bemutatása, kezdők és haladók számára egyaránt ajánlott.

Előadó: Dr. Pressing Lajos; Helyszín: KKK, hétfő 17.15; Időpontok: szeptember 13., 20., 27.

### 2. Szútraolvasás: Shiva szútrák

A shaiva tantra egyik legfontosabb jógaszövegének kifejtése szanszkrit nyelvből.

Előadó: Dr. Pressing Lajos; Helyszín: KKK, hétfő 19.15; Időpontok: szeptember 13., 20., 27.

### 3. Az érdemek virágainak gyűjtése: a tíz gyakorlat (Beszélgetések a Virágfüzér – Avatamszaka – szútrából)

A mahájána buddhizmus egyik legfontosabb szútrájának tanulmányozása, mely a végső valóság korlátok nélküli természetéről tanít. Előadó: Dr. Koródi Tivadar; Helyszín: KKK, kedd 17.00, Időpontok: szeptember 14., 21., 28.

### 4. Szellemi jóga

Kiscsoportos tanfolyam, mely a jóga szellemi oldalát hangsúlyozza.

Oktató: Dr. Pressing Lajos; Tandíj: 14.400 Ft/szemeszter; Helyszín és időpont: Szíveskedjünk az oktatónál érdeklődni (telefon: 385-2098)!

### 5. Bevezetés a szertartás szimbolikájába

Előadó: Rev. Kerti Mária; Helyszín: KKK, havonta egyszer péntek 17.30; Időpontok: szeptember 10.

### 6. Vegetáriánus konyha a fantázia erejével

Oktató: Kovács Zsuzsanna Drólma; Helyszín: KKK, telefon: 250-4812, kedd 19:00; Időpontok: Szíveskedjenek az oktatónál érdeklődni.

## Nyilvános rendezvények

Hatórai tea – Minden hónap harmadik péntekén 18–21 óráig kötetlen beszélgetés.

Helyszín: KKK. Időpontok: szeptember 24.

Figyeljünk Egymásra Önkéntes Szolgálat (FIGYI) – „Azért dolgozunk önmagunkon, hogy másokat segítsünk, és mások segítése a módszer, amellyel önmagunkon munkálkodunk.” Önszerveződő karitatív munkaközösség. Találkozó helyszíne: KKK. Időpontok: szeptember 7., október 5.

Kapcsolatfelvétel: Szudhana 23-373-065 és Dignága 20-511-2972

„Kultúrák találkozása - keleti gyökerek a magyar kultúrában” előadás sorozat.

Dúl Antal: Hamvas Béla és a kelet

Pressing Lajos: Magyar népmesék a keleti hagyomány tükrében

Mireisz László: Magyar ösvallás

Szathmári Botond: A sámánizmus kultúrtörténete és a tibeti bön hagyomány

Pressing Lajos–Galkó Balázs: Magyar írók, költők keleti témájú versei, műfordításai

Sári László: A Körösi Csoma legenda

Időpontok: szeptember 17-től kéthetente péntek 17.30 (szeptember 17, október 1., 15., 29., november 12., 26),

Helyszín: Keleti Kulturális Központ (Bp., XI. Karinthy F. út 5.)

## Elvonulások és szemináriumok

Az Ösvény megalapozása – Vipasszaná és gyökérgyógyászat elvonulás

Egyhetes nyári elvonulás Bhikkhu Ashin Ottama és Lílávadzsa Dr. Pressing Lajos vezetésével.

Időpont: 2004. július 10 – 17. (szombattól szombatig)

Helyszín: Bodhipala meditációs központ, Észak-Csehország. Részvétel kizárólag előzetes jelentkezés alapján.

Költségek: Felajánlás alapján (ajánlott minimális adomány 65–70 Euro) + útiköltség.

A szellemi út igazi lényege nem az alkalmazott technikákban, hanem a szemléletben és a helyes attitűdben rejlik. Ha a meditációt megszokott világi hozzáállásunk alapján gyakoroljuk, akkor ez is csupán az illúziók és szokásos játszmáink egyik területévé válik. E probléma kezelésére szolgál az indiai-tibeti eredetű „gyökérgyógyászat” vagy „ngön-dro”-nak nevezett gyakorlatrendszer, melynek célja a meditáció és a megvilágosodás alapjául szolgáló helyes attitűdök és nem világi szemléletmód kifejlesztése.

Amint e gyakorlatok neve is jelzi, nem valamiféle „kezdő” fokozatról van szó, hanem inkább úgy tartja és táplálja inspirációval egész életünk során a szellemi ösvényt, mint ahogy a fa gyökerei a belőle kinövő fát – csemete korában éppúgy, mint amikor már megtermi gyümölcseit. A ngön-dro-t az ember nem „elvégi”, hanem az meditációs praxisunkkal együtt fejlődik és mélyül. Ezért kezdők és haladók számára egyaránt alapvető gyakorlatról van szó.

A gyökérgyógyászat másik különleges értéke, hogy attitűd-gyakorlatai a hétköznapi élet körülményei között is végezhetőek. Ezáltal elősegíti a mindennapi élethelyzetek gyakorlással történő átalakítását, és a meditáció beépítését megszokott életünkbe. A szellemi fejlődésnek is az az igazi ismérve, hogy mennyire képes szabadabbá, emelkedettebbé és

boldogabbá transzformálni közönséges életünket.

Az elvonulás programjában szerepel még az összpontosítást, tudatosságot és tiszta fölismerést fejlesztő vipasszaná meditáció megismerése és elmélyítése. E képességek ugyancsak nélkülözhetetlenek a meditációs elmélyedéshez és a bonyolultabb tantrikus meditációk elsajátításához, de a módszert a „kis szekér” buddhizmusban önmagában is teljes értékű meditációs útként használják.

További információ: a 385-2098 vagy 20-311-5861 telefonszámokon. Részletes prospektus igényelhető.

Az áldás jógája és a páncél felöltése (Vadzsrájoginí elvonulás)

Egyhetes nyári elvonulás Ven. Vadzsramálá és Lílávadzsa Dr. Pressing Lajos vezetésével (kizárólag azok számára, akik már részt vettek valamilyen Vadzsrajoginí elvonuláson).

Időpont: 2004. július 31 – augusztus 7. (szombattól szombatig)

Helyszín: Szorospatoki Ifjúsági Tábor. Részvétel kizárólag előzetes jelentkezés alapján.

Költségek: 20 ezer Ft költségtérítés + felajánlás.

Az elmúlt években megismertük Vadzsrajoginí gazdag és összetett gyakorlatrendszerének alapelemeit, és elkezdjük azokat beépíteni mindennapjainkba. A testmándala-gyakorlat elsajátítása után ebben az évben azokat az elemeket tanuljuk meg, amelyek révén részesülhetünk Vadzsrajoginí és mandalája mérhetetlen áldásában. E gyakorlatot a Hősök és Hősnők általi megáldás jógájának nevezik. Szorosan ehhez kapcsolódik még a „páncél felöltésének” gyakorlata, mely megóvja ezt az áldást, és megvéd bennünket a kedvezőtlen befolyásoktól. Ez az áldás azonban csak akkor fog reánk áramlani, ha szilárdan elhatározzuk, hogy e gyakorlat által magunkat és minden más lényt is megszabadítunk a szamszára vég nélküli körforgásából. A finomenergetikai csatornák, szelek és cseppek illetően megáldása a gyakorlás sikerének elengedhetetlen előfeltétele. Ehhez a tapasztalat által megérelt nagy odaadásnak és szilárd bizalomnak kell kialakulnia bennünk a Vadzsrajoginí által megtestjesített erők irányában.

Ebben a szakaszban különösen fontos, hogy újból felfrissítsük az összes eddig megszerzett ismeretet és képességet, mert csak ezáltal válnak hozzáférhetővé az azokra épülő újabb gyakorlatok. Ezért a résztvevőknek ajánlatos előre készülniük az elvonulásra, jóllehet az egy hét alatt ott is át fogjuk ismételni az egyes gyakorlatsorokat. Újból foglalkozunk majd az ezen a szinten jelentőségteljessé váló tantrikus fogadalmakkal.

Vasárnaptól péntekig ebben az évben is teljes hallgatási fogadalmat tartunk. Ez biztosítja, hogy összes energiánk a gyakorlásba áramoljék.

Közös meditációk és egyéb egyházi programok

1. Meditációs foglalkozás (Szatipatthána, Avalókitésvara, Tára, Vadzsrajoginí, Bhaiszadzsjaguru szádhánák) Időpont: szeptember 11., 18., szombat 15.30-tól 18.00-ig. Helyszín: Maitreya ház.

2. Előkészítő gyakorlatok

Vezető: Vidyádhára Máthé János és Upáli Juhász Krisztián; Időpont: szeptember 14-től minden kedden és csütörtökön 6.15-től 7.30-ig a hivatalos munkaszüneti napok kivételével. Előzetes bejelentkezés szükséges a 20-311-5861 vagy 20-373-0304 telefonszámokon. Helyszín: KKK.

### 3. Meditációs hétvége és karmajóga

Szervezi: Gerő Judit; Időpont: szeptember 10–12., péntek 17.00-tól vasárnap 16.00-ig. Helyszín: Maitreya ház. Információ és kapcsolatfelvétel: 20-519-2749.

### 4. Nyilvános szertartás

Vezeti: Rev. Padmaratna Kerti Mária. Időpont: szeptember 25., 15.30-tól 18.00-ig. Helyszín: Maitreya ház.

### 5. Meditációs foglalkozás – Sopronban és Egerben

Sopronban vezeti: Gíta Martos Virág és Pindola Hargitai Gábor; telefon: 99–354-005. Helyszín és időpont: Szíveskedjenek a szervezőknél érdeklődni!

Egerben vezeti: Govinda Molnár László, telefon: 70-225-3080. Helyszín és időpontok: Kérjük az előadónál érdeklődni!

### Dharma Könyvtár

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

Könyvtárvezető: Erdélyi Zsolt (telefon: 357-0906). Nyitva tartás: augusztusban nyári szünet, szeptembertől minden szombaton 13 és 18 óra között.

### 3. A Karma Ratna Dargye Ling Magyarországi Karma-Kagyüpa Buddhista Közösség

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

Levelezési cím: 1311 Budapest, Pf.: 31.; telefon: 240-8847; 20-534-4367

E-mail: dordzseling@freemail.hu

Buddhista Meditáció Központ, 3073 Tar

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

E-mail: tarcenter@freemail.hu; honlap: www.buddha-tar.hu

Alapítója a Tiszteletreméltó Láma Ngawang, Őszentsége Karmapa képviselője. Rezidens tanító: 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 Körösi Csoma Sándor emlékére emelt Béke Sztúpa megtekinthető minden nap. A templomban minden reggel és este közös meditációt tartunk, amelyen bárki részt vehet.

A közösség meditációt és szertartást tart a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán minden csütörtökön 18–20 óráig az 5. teremben.

A közösség részletes programismertetője a TARPA című újság, amely a programokat és a központokban tartott tanításokat tartalmazza. Megrendelhető Bodogán Évánál a 20-481-2557-es telefonszámon, vagy a tarcenter@freemail.hu címen.

Körösi Csoma Sándor Bódhiszattva kiállítás

A Körösi Csoma Emléparkban a világhírű tudós és bódhiszattva emlékére emelt sztúpa mellett életét és munkásságát bemutató kiállítás nyílt.

Az India Ajándékbolt és a kiállítás nyitva tart minden nap 9.00–19.00 óráig.

### Egyhetes elvonulás

Láma Ngawang rinpocsével és Láma Cültrim rinpocsével

Időpont: július 6., kedd 10.00 – július 12., hétfő 21.00

Az elvonulás két fő témája: A Nagy Pecsét (Mahámudrá) – Láma Ngawang rinpocse tanítása (délelőttönként)

Ritka és felbecsülhetetlen alkalom, amikor a meditáció megvalósulást elért nagy mestereitől élőszóban kaphatunk tanítást az elme igaz természetéről. Az ilyen, élőszóban kapott tanítás nemcsak elméleti tudást közvetít, hanem a megvilágosult mester áldását is átadja, ami a gyümölcsöző gyakorláshoz szükséges. Közösségünk alapítója és szellemi vezetője ilyen lehetőséget biztosít számunkra, egyhetes elvonulás keretében, amikor a III. Karmapa, Rangdzsung Dordzse: A Nagy Pecsét ösztönző imájának tanítását és áldását adja át.

Láma Ngawang rinpocsét Őszentsége a XVI. Karmapa így jellemezte: „Egy láma, aki képes elvezetni tanítványait a Nagy Pecsét, azaz a megvilágosult állapot megtapasztalásához.” A Nagy Pecsét ösztönző imája a meditáció tömör és gyakorlati, könnyen érthető, ám mélységes jelentésű alapszövege.

Kezdőknek és haladóknak.

A bódhiszattvák harmichét gyakorlata – Láma Cültrim rinpocse tanítása (délutánonként)

A bódhiszattvák harminchét gyakorlata a bódhiszattva ösvény, a Széles Út egyik legfontosabb, és ezért egyik legszélesebb körben tanított szövege, melyet a XIV. században élt nagy tibeti bódhiszattva, Togme Szangpo írt. Fontosságát mutatja, hogy Őszentsége a Dalai Láma minden alkalommal ezt tanítja a Kálacsakra meghatalmazások felvezetéseként, és Őszentsége a XVII. Karmapa is ebből adott néhány rövid részletet, amikor első ízben tanított Magyarországon.

A bódhiszattvák harminchét gyakorlata harminchét rövid, lényegi és gyakorlati tanácsot tartalmaz a belső ösvény helyes gyakorlására. Mélységes jelentést közvetít egyszerű és világos nyelven a szeretet, az együttérzés és a bölcsesség gyakorlati megvalósításáról, ami a szellemi út célja, és fő gyakorlati módszere is egyben. – Kezdőknek és haladóknak.

Mivel a helyek száma korlátozott, kérjük a jelentkezéseket írásban elküldeni, július 2-ig, megjelölve a nevet, címet, e-mail címet, hány személyt hoz magával, illetve sátrat tud-e hozni. A helyfoglalást a jelentkezések érkezési sorrendjében tudjuk elfogadni.

Cím: tarcent@hu.inter.net vagy Buddhista Meditáció Központ, 3073 Tar

Részvételi díjak: – teljes elvonulásra: 18.000 Ft (7 nap, napi háromszori étkezéssel, 6 éjszaka, szállással) – 1 napra 3.000 Ft (háromszori étkezéssel, szállással)

Őszentsége a Dalai Láma születésnapjának ünnepe – Időpont: 2004. július 3–4.

Idén is mindenkit szeretettel várunk a velünk egyidőben és világban élő Bódhiszattva Tendzin Gyatco, Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapján. Július 3-án, szombaton 15.00 órakor kezdődik Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapjának hagyományos ünneplése

a sztúpánál és reményeink szerint július 4-én délutánig tart, amíg mindannyian jólérezzük magunkat. Őszentsége a 14. Dalai Láma születésnapját első ízben 1995-ben ünnepeltük. Ekkor hatvanéves volt, és a tibeti hagyomány szerint ez nagy jelentőséggel bír az 5x12 éves ciklus miatt. Paldzor Cering úr, a Tibet Ház akkori elnöke a sztúpa mellé egy új imazszlórúd állítását ajánlotta fel. Arra gondoltunk, hogy nem titokban az éj leple alatt állítjuk fel. Az eseményt megjelentettünk a központ programjai közt, s óriási ünnepséggé kerekedett. Ettől kezdve ez lett a Meditáció Központ legnagyobb nyári ünnepe.

Július 3-án 15 órakor a sztúpa előtt a Tibet Ház Alapítvány képviselője, Szönam Tenzing úr fogja megnyitni az ünnepséget, ezután kezdődik el a szertartás, melynek végén együtt elénekeljük az Őszentsége hosszú életéért szóló imát. Majd felállított trónja előtt felajánljuk a fehér selyemsálat, gyertyát és füstölőt, és ezután kerülnek felkínálásra a vendégek és látogatók által hozott és a szertartás alatt megáldott sütemény- és gyümölcshegyek. A felajánlások után elkezdődik a születésnap program, mely az idén is igen színesnek kínálkozik. A programok közös vonása, hogy mindenki szívéből s felajánlásból teszi, a szerencsés születés ünnepi napján.

Kedvcsinálónak hadd álljon itt egy kis ízelítő a teljesség igénye nélkül:

- Hypertér együttes előadása, valamint közös zenélés
- Korai Öröm előadása
- Íjászbemutató, íjászokadási lehetőséggel
- Előadás a tibeti gyógyításról és természetgyógyászatról
- Budo-bemutatók
- Kövi Szabolcs előadása
- Ebédre hagyományos tibeti momó-készítés közösen
- Esti bográcsgulyás-parti

A szálláslehetőség korlátozott, ezért kérjük, hogy akinek van sátra, az hozzon magával. A fellépők számára a szállás és étkezés ingyenes mindkét napon. További információk a [www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu) honlapon lesznek elérhetők. A programváltozás jogát fentartjuk!  
Sztúpa építés

Időpont: Július 13–18-ig sztúpa építés reggeltől estig (ha nem esik az eső).  
Szállásdíj: 500 Ft/éjszaka, étkezés: 800 Ft/nap

A tari sztúpa zárandokhely – Taron, a Körösi Csoma Sándor Emlékparkban már áll egy sztúpa, melyet szellemi vezetőnk, a tiszteletreméltó Láma Ngawang rinpoce vezetésével épített közösségünk, a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség 1992-ben, és amelyet Őszentsége a XIV. Dalai Láma avatott fel.

Nyolc sztúpa – A tiszteletreméltó Láma Ngawang rinpoce és tiszteletreméltó Láma Csöpel áldásával és vezetésével most nyolc új sztúpa építésébe kezdünk. A nyolc sztúpából álló sor építése a tibeti buddhizmusban hagyományos, és Buddha életének nyolc fő állomását jelképezi. Az építkezést ez év nyarán kezdjük, és jövő nyáron szeretnénk befejezni.

Felvilágosítás a sztúpák építésével kapcsolatban: Molnár Tibor (20-534-4367)

#### 4. Buddhista Gyémánt Út Közösség

Alapította Láma Ole Nydahl, a 17. Karmapa Thajé Dordzse megbízásából.

1074 Budapest, VII., Huszár u. 7-9.; tel./fax: 321-7025, 30-970-7094

Elvonulási központ: Becske

E-mail: [info@buddhizmusma.hu](mailto:info@buddhizmusma.hu), [budapest@buddhizmusma.hu](mailto:budapest@buddhizmusma.hu)

Honlap: [www.buddhizmusma.hu](http://www.buddhizmusma.hu)

Vidéki központok: Békéscsaba, Debrecen, Eger, Esztergom, Győr, Kaposvár, Kecskemét, Miskolc, Nyíregyháza, Paks, Pécs, Szeged, Székesfehérvár, Szekszárd, Szolnok, Tatabánya, Veszprém, Zalaegerszeg.

Meditációk: A meditációk minden nap 19 órakor kezdődnek, előtte 18 órától várjuk az érdeklődőket igény vagy előzetes megbeszélés szerint. Hétfőn Guru-jóga meditáció, kedden Gyémánt Tudat meditáció, szerdán Guru-jóga meditáció, csütörtökön Gyémánt Tudat meditáció, pénteken Phowa előkészítő meditáció, szombaton Gyémánt Tudat meditáció, vasárnap Guru-jóga meditáció. Páratlan heteken hétfőn általános tanítás, páros heteken filmvetítés Láma Ole tanításaiból. Az előadások bevezetést adnak a buddhista tanításokba és ezek alkalmazásába a mindennapokban.

Dharmashop nyitva tartása: minden nap 18–21 óráig.

Dharma-könyvtár nyitva tartása: hétfőn 18–20 óráig, kedd–szombat: 18.00–20.30.

Programok

2004. augusztus 21–26.: Láma Ole Nydahl becskei tábora: Ngöndro-kurzus.

Információ: Máthé Réka: 30-970-7094, e-mail: [reka@buddhizmusma.hu](mailto:reka@buddhizmusma.hu)

Köszegi Zsuzsanna: 30-960-9001

5. Tibetet Segítő Társaság-Sambhala Tibet Központ

1088 Budapest, Lőrinc pap tér 2., mf.

Telefon: 266-8084, 30-944-0260, fax: 266-7387

E-mail: [sambhala@elender.hu](mailto:sambhala@elender.hu)

Honlap: [www.tibet.hu](http://www.tibet.hu)

Előadó és vetítőterem, 10.000 kötetes keleti filozófiai könyvtár, Dharmaterem, Tibeti Teázó, filozófiai antikvárium, információk Tibetről és a buddhista kultúráról. A Sambhala Tibet Központ programjairól a fenti telefonszámokon lehet érdeklődni, valamint hetente a Pesti Estben. Nyitva: 12–22-ig.

A Sambhala kurzusai

minden hétfőn 18.00: szakja meditáció

minden kedden 18.00: szatszang Kelemen Mónival

minden szerdán 17.30: egy csepp szangha – zen meditáció

minden szerdán 20.00: Prakash szatszang Vörös Ákossal



minden pénteken 19.00: Dzogcsen meditáció – Agócs Tamás vezetésével  
minden pénteken, szombaton, vasárnap 20.00: Illúzió világa – Tibet mozi,  
dokumentumfilmek Tibetről és a buddhista kultúráról, valamint  
elgondolkoztató játékfilmek.



Szeptembertől  
Kezdő-haladó modern tibeti nyelvkurzus Ácsárja Csögyal Tenzin  
tibeti tanító vezetésével.

Kezdő-haladó klasszikus tibeti nyelvkurzus Szabó Virág vezetésével.  
Kezdő-haladó klasszikus hatha-jóga kurzus Sivananda nyomán Gecseg Andre vezetésével.

Júliusban érkezik Magyarországra gese Ngawang Dargye gelug láma, gese Dzsmapa  
Tinley tanító társa. Gese hosszabb ideig fog Magyarországon tartózkodni és több tanítást  
fog tartani a Sambhalában. Az első tanítás témája, amit valószínűleg júliusban fog tartani:  
Sántidéva: Bódhicsarjavatára (A megvilágosodás útja). A gese meditációkat is fog tartani.

Októberben Keith Dowman dzogcsen mester tanításokat ad a Sambhalában.

Az ősztől tervezett tanítások és kurzusok előadói: Mireisz László, Ácsárja Csögyal Tenzin,  
Szabó Tibor, Popper Péter, Hollós R. László, Tábori László, Lázár Márta, Szathmári Botond.

A Sambhala Tibet Központban tízezer kötetes keleti-filozófiai könyvtár működik hétköznap  
14–20 óráig.

Az adószámunk megváltozott: 18061347-1-41!  
Önkéntes munkatársakat keresünk a Sambhalába!

A Tibet Központban megvásárolható Öszentsége a Dalai Láma budapesti látogatásáról  
készült videófilm 2400 Ft-ért, Tsepon W. D. Shakabpa Tibet története című könyve 2400  
Ft-ért, valamint a Dalai Lámának a közelmúltban megjelent könyvei.

## 6. Vipasszaná Magyarország – Vipasszaná meditációs tanfolyam S. N. Goenka tanításai alapján

Honlap: [www.dhamma.hu](http://www.dhamma.hu)  
Következő tanfolyam: 2004. augusztus 25-től szeptember 5-ig.  
Jelentkezés: Németh Zsolt – Telki 2089, Akácós út 34.  
E-mail: [dhamma@axelero.hu](mailto:dhamma@axelero.hu) – Jelentkezési lap letölthető a honlapról!

A vipasszaná meditáció elsajátítható külföldi központokban is, így Németországban,  
Olaszországban, Franciaországban vagy Belgiumban, ahol a tanfolyamok angol és helyi  
nyelven zajlanak. Ugrópontok honlapunkon.

Legyen minden lény boldog, békés és szabad!

## 7. Kvanum Zen Iskola Magyarországi Közössége

Budapest Zen Központ (Bo Kvang Szon Von)  
Cím: 1062 Budapest, VI., Bajza u. 58. II./2.  
Telefon: 30-408-1211  
E-mail: [info@kvanumzen.hu](mailto:info@kvanumzen.hu)  
Honlap: [www.kvanumzen.hu](http://www.kvanumzen.hu)

### Zen gyakorlat

Budapest: Budapest Zen Központban (Bo Kvang Szon Von) minden nap reggel és este  
5.30-tól. E-mail: [pest@kvanumzen.hu](mailto:pest@kvanumzen.hu)  
Szeged: Gyakorlat vasárnaponként a Fűvész-klubban. Felvilágosítás: Farkas Sándor:  
30-903-8124, e-mail: [tiszavidek@kvanumzen.hu](mailto:tiszavidek@kvanumzen.hu)  
Tatabánya: Gyakorlat hétköznap reggelenként. Felvilágosítás: Torma András: 70-380-2817,  
e-mail: [tatabanya@kvanumzen.hu](mailto:tatabanya@kvanumzen.hu)  
Pécs: Gyakorlat szerdánként 18 órától. Felvilágosítás: Csaplár Zoltán: 70-241-5939, e-mail:  
[redacted].hu [redacted]  
Debrecen: Életreform Egyesület; Kövesné Szabolcsi Éva – Bethlen G. u. 14., telefon.:  
52-411-272

Kérünk minden érdeklődőt, hogy legalább negyed órával a gyakorlás kezdete előtt  
érkezzen!



Csakúgy, mint a zen négy alapelve az elméleti közelítést, a Tíz bika történet a gyakorlat bizonyos fázisait bontja ki. Eredetileg a taoizmus használta, és csak hat kép létezett. A mahájána buddhizmus beérkezése az útról és tanításról az addig uralkodó szemlélet változásához is vezetett.

A taoista tanítók ritkán jöttek le hegyi remeteségeikből, aki pedig tanítványul szegődött volna, annak hosszú keresés volt az osztályrésze, utána pedig próbatételek egész sora következett, mire méltónak találtatott a tanítás befogadására. A mahájána ebben változást hozott: a szerzetes itt a világi tanítványokkal kapcsolatban áll, alapozó visszavonulásai után már könnyebben elérhető környezetben él. Így sohasem lehet szem elől téveszteni a világot – és a világ sem veszítheti el az Út lehetőségét.

A történet jelrendszere egyszerű: igazi önmagunkat keressük; először hasztalan, majd ahogy az ok és okozat összefüggése kibomlik, meglátjuk nyomait, végül egyre többet belőle. Először vad, régi szokásoktól vezérelt, elmenne mindenhová, csak itt és most ne kelljen lenni. A folyamatos gyakorlattal megszelídíthető, ekkor urát szolgálja mindaddig, míg az úr és szolga kettőssége eltűnik. A világ csak most látható teljesen tisztán; csak most, a helyes út megtalálása után lehet másoknak érdemben segíteni.

A történeteket a „Zen Ink Paintings” című kötetből folytatásokban közöljük.

Tíz bika történet



10. Miben segíthetnek?

## 8. Panycsa Szíla – Öt Erény Alapítvány és a Pécsi Buddhista Egyesület

Szervezőink: Orsós Pápai Zoltán, Gilvánfa – Telefon: 30-527-4640

Orsós János, Hidas – Telefon: 30-997-5471, e-mail: orsosj@freemail.hu

Derdák Tibor, Mánfa – Telefon: 30-216-2979, e-mail: derdakt@freemail.hu

### ಪಜ್ಞೆಗೆ ಹೋಗುವ

ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ, ಅನುಭವಿ ಜಿಹ್ವಾ ಹಾ...  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ, ಅನುಭವಿ ಜಿಹ್ವಾ ಹಾ...  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ, ಅನುಭವಿ ಜಿಹ್ವಾ ಹಾ...  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ, ಅನುಭವಿ ಜಿಹ್ವಾ ಹಾ...  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ, ಅನುಭವಿ ಜಿಹ್ವಾ ಹಾ...  
 ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿ, ಅನುಭವಿ ಜಿಹ್ವಾ ಹಾ...

Évam mé szutam. Az ősz folyamán tető alá kerül a Tan Kapuja Buddhista Egyház és a Roma Szakmunkás Egyesület gilvánfai közösségi háza. Bhikkhuk, nem most történt első ízben, hogy a gilvánfai közösségnek menedékre volt szüksége: már előző életünkben is megtörtént ez. Az egyházi tájékoztató foltárja nekünk, ami régebbi születéseink idejéből rejtve van előttünk:

Szűcs József református lelkipásztor, Besencze, Fő u. 40.  
 Nagyságos Jeszenszki Ferenc Baranya Vármegye Alispánja részére

A... Gilvánfán ember-emlékezet óta lakott... oláhok... a besenczei... földbirtokomon helyet kértek.

Kérésüket, papi birtokom azon részén, mely éppen csak ilyen célra való, teljesítém. Most tekintetes Antal Pál főbíró úr Siklósra maga elé parancsolá őket, meghagyván nekik, hogy 8 nap alatt oszlojanak szét, mert különben...

E települt oláhok tisztességes munkájuk után élnek, s most is különböző uradalmak cséplő gépei mellett keresik kenyerüket.

Alázatos tisztelettel kérem tehát Nagyságodat: méltóztassék hátiratilag engem tájékoztatni az iránt: adhatok-e nékiek továbbra is menhelyet, hol fejüket lehajthassák, vagy pedig „e földön nincsen számukra hely”?

Kelt 1883. augusztusában Besenczében

Szűcs József református lelkipásztor

A cigányokat egyik évben elkergették, másik évben visszajöttek, mert szükség volt a munkájukra. A siklói főszolgabíró és a vajszlói csendőrség továbbra is üldözte őket, a besencei református pap és a pécsi alispán segítségére viszont mindig számíthattak. Néhány évvel később már maguk a cigányok is beleszólnak a vitába. Közöttük ekkor még nem volt írástudó ember, de mindig akadt, aki segítsen nekik kérvényt fogalmazni: Bogdán János és társai, Páprád

Ezer bocsánatot kérünk alkalmatlankodásunkért...

Halljuk azt, hogy Méltóságos úrral csak levélileg lehet beszélni. Már másoktól hallottuk kegyes jó lelkének és a szegények iránti kíméletének való kegyeletét. Azért vettük mink is a bátorságot arra, hogy Méltóságos urat megkérjük a legnagyobb alázatos kéréssel, hogy ha kegyeskednék megengedélyezni, hogy mink ezen a vidéken lehetnénk...

Mink igen szegény oláhok vagyunk, dolgozni igen szeretünk, bármilyen munkától nem félünk. Mindenhol rendes adófizetők voltunk, és ott, ahol tartózkodtunk, semmi rendetlenséget nem követtünk el...

Igen nagy családdal és apró gyerekekkel vagyunk és sok öregek is vannak köztünk, kik már munkára nemigen alkalmasak, és élni azért azoknak is kell, mert elevenen a föld alá nem lehet bújni...

Kelt Páprádon 1890 május 7-én

Bogdán János és társai, Páprád

(Forrás: Pomogyi László: Cigánykérdés és cigányügyi igazgatás a polgári Magyarországon – Osiris-Századvég Budapest, 1995)

A hivatalos levelezésekből megismert oláhok dédunokáit száz év múlva is ott találjuk Gilvánfán, Besencében, Páprádon, Vajszlón. Ma már falusi önkormányzatokban is dolgoznak cigányok. Egyikük, Orsós János, a jelenlegi gilvánfai polgármester:

„Itt születtem Gilvánfán 1952-ben, majd 1969-ben nősültem. A 69-es év előtt a gyerekkoromról csak annyit szeretnék megjegyezni, hogy igen szegény család voltunk, heten voltunk testvérek. Édesapám az állami erdőgazdaságban dolgozott pár száz forintért. Géza-telepen laktunk, mindjárt itt a falu mellett, Besence fele, „a rezervátumban”.

Igen szűkös körülmények között éltünk. 14 éves koromban kerültünk el az erdőből, addig ágyat sem láttam, a földön aludtunk mind. Elkerültünk, itt vett édesapám a faluban házat, felszabadult a szociális politikai kérdés, és kezdték a cigányságot lakáshoz juttatni. OTP-re vette édesapám a lakást, idekerültünk, utána 69-ben nősültem meg, kubikus lett belőlem. Munkás, keményen dolgoztam meg azért a 2.700-2.800,- forintért. Nagyon keményen. Több éven keresztül kubikus voltam, majd 1972-ben hivatásos vizsgát tettem le A,B,C vizsgát, majd elmentem sofőrnek az ÉPFU-hoz. És ott voltam három évig. Eközben született hat gyermekem. Négy fiam, meg két lányom. Az 1989-es rendszerváltáskor kerültem polgármesterként a község élére, azóta is itt vagyok polgármester.

Én cigányember vagyok, aki soha az életben nem tagadtam meg a fajtámat. Mindig segíteni akartam mindenkin, én annak örülök, ha azt látom, hogy más örül. Mert amíg más nem örül, addig én minek örüljek? És ezt nem azért mondom el, hogy polgármesterség címszó alatt. Azért én is egy ilyen cigányember vagyok, megértem az emberek problémáját.”

Orsós János, Gilvánfa 1995.

(Fleck Gábor és Virág Tünde interjúja)

## 9. To Hi Gan Zendo

Cím: 1056 Budapest, Váci utca 40. (23. kapucsengő)

Telefon: 337-7353, 267-0772

E-mail: arsetvita@arsetvita.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 rosi, a Szögendzsi kolostor vezetőjének ajánlására. Jelentése: „At a túlsó partra”.

A To Hi Gan zendóban a zazen technikáját (ülés, légzés, a gyakorlás időtartama) és a szertartási formákat Willigis Jäger (Ko-Un rosi), a Szanbo Kjódan iskola, illetve Harada rosi, 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 18 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 gyakorlatot választottak, de elképzelhetőnek tartják, hogy emellett együtt gyakoroljanak velünk. Időpontot a megadott telefonszámon vagy e-mailen lehet kérni.

Célunk, hogy olyan helyet hozzunk létre, ahol idővel naponta lehet majd zazent gyakorolni.

### Rendezvények

Zen gyakorlat – Hetente egyszer esténként és/vagy reggelenként tartott csoportos ülés. Időtartama 2/3x25 perc, közben átlag 5 perc kinhin (séta). Utána közös teázás, beszélgetés.

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

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

Ülések – Este: keddenként 19.00–20.30, reggel: szerdánként 7.00–8.00

Érkezés 15 perccel korábban.

## 10. Mahá Maitrí Buddhista Közösség és Konzultációs Szolgálat



Vezetője: Szlamka Péter, Rev. Kapila Vimalakírti M.M.  
1204 Budapest, XX. Alkotmány u. 56.  
Telefon: 284-3302; 20-373-7968  
E-mail: mahamaitri@uze.net  
Honlap: www.tar.hu/mahamaitri

„Mivel a hiteles szellemi átadásnak nincs pénzben kifejezhető értéke, ha pedig nem történik meg, értéktelen, ezért a Közösséget mindenki a legjobb belátása, lehetősége és a kapott szellemi töltés arányában támogatja adományaival.”

Nyilvános előadások – Az időpontokról érdeklődni lehet a fenti telefonszámokon.

A gondolkodás dinamikus módja – A logikai rendszerek és azok meghaladása mindig fontos része volt a Buddha tanításának, vezérfonala a tudatos gondolkodásnak. Ezeknek a gondolkodási rendszereknek nagy jelentősége van a tudat működésének megismerésében és a realizációs technikák létrehozásában.

A pillanat, mint átmenet egy új létforma felé – Tér és idő ciklusainak változása mindig jelen lévő tényező. A buddhizmus létszemlélete figyelembe veszi a test, a szellem, a tudat évszakait, és azoknak lehetőségeit igyekszik a kedvező pillanatban hasznossá tenni a felébredés számára. Jelen létformánkat magunk hoztuk létre, és a jövőendő létforma épp most keletkezik.

Ügyes eszközök alkalmazása – Módszerek sokasága jött létre az idők folyamán, a törekvők képességeinek megfelelően. A légzés tudatosítása, a testtartások, az anyagi elemek és az érzetek feletti szemlélődés és a különleges radikális tudati éberséget előidéző módszerek mind támaszai a meditációnak, ami az elhatárolt személyiség illúziójától való megszabadulást szolgálja.

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

Időpont: 15 óra – Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Ének a semmiről  
Kosztolányi Dezső verse

Amit ma tartok, azt elejtem,  
amit ma tudtam, elfelejtem,  
az arcomat kezembe rejtem,  
s elnyúlok az üres sötétben.

Annál, mi van, a semmi ősebb,  
még énnékem is ismerősebb,  
rossz sem lehet, mivel erősebb  
és tartósabb mint az élet,  
mely vérrrel ázott és mérő seb.

Szokatlan, új itt ez a köntös,  
pár évre szóló, szűk, de göncös,  
rossz gúnya, melyet a könny öntöz,  
beh otthonos lesz majd a régi,  
a végtelen, bő, a közömbös.

Én is öröktől ebben voltam,  
a semmiségre ráomoltam,  
míg nem javultam és romoltam,  
tanulni sem kell, tudjuk ezt rég:  
eltűnni és feküdni holtan.

Ha félsz, a másvilágra írd át,  
verd a halottak néma sírját,  
tudd meg konok nyugalomuk írját,  
de nem felelnek, – úgy felelnek,  
bírujk mi is, ha ők kibírják.

Pajtás, daloldj hát, mond utánam:  
mi volt a mi bajunk korábban,  
hogyan jártunk a föld porában?  
Mi fájt szívednek és szívemnek  
Caesar, Napóleon korában?



## 11. Buddhapada Alapítvány

2000. tavaszán megkezdte működését a Buddhapada Alapítvány, amely öxellenciája Pradap Pibulsonggram, a Thai Királyság korábbi budapesti nagykövetének kezdeményezésére alakult. Az alapítvány célja a Buddha tanításainak közkinccsé tétele. Tevékenységének kezdeti szakaszában elsősorban thai théravadin mesterek alaptanításainak kiadását tűzte ki célul. Az első könyv – Ácsán Szumédhó tanításait bemutató Csittavivéka – A csöndes tudat tanítása, 2000. február végén jelent meg. Második, A Valóság természete című könyve előreláthatólag 2004. őszén jelenik meg.

Kérjük mindazokat a kedves barátunkat, akik fontosnak tartják a buddhizmus régi iskoláinak alapos megismertetését, hogy a buddhizmus minél több iskolájának tanítása szólalhasson meg magyar nyelven, támogassák kiadási elképzeléseinket.

Az Alapítvány működéséről tájékoztatással szolgál: Porosz Tibor, 1098 Budapest, Börzsöny utca 11. (A Tan Kapuja Buddhista Főiskola), telefon: 280-6712.

A Buddhapada Alapítvány adószáma: 18240586-1-43

## 12. Tibet Ház Alapítvány

1122 Budapest, Városmajor utca 23., telefon: 355-1808, fax: 213-5001

E-mail: tibethouse@hu.inter.net

A Tibet Ház Alapítványt Özsentsége, a Dalai Láma alapította 1992-ben, Körösi Csoma Sándor halálának 150. évfordulója alkalmából. Az újonnan kinevezett igazgató, Szönám Tenzing 1958-ban született és 1980 óta a tibeti emigráns kormány alkalmazottja.

Az alapítvány munkájához tartozik, hogy információkkal szolgáljon az érdeklődők számára Tibet helyzetéről és a száműzetésben élő tibeti közösségekről, és Tibettel kapcsolatos kulturális programokat szervezzen Közép-Európa szerte.

Rendszeresen megjelenő ingyenes hírlevelünk tibeti politikai és kulturális kérdésekről tudósít. Megrendelhető levélben, telefonon vagy e-mailen. Szerény, körülbelül ötszáz kötetes könyvtárunk főleg angol és tibeti könyvekből áll. Az olvasók rendelkezésére áll a tibeti buddhista kánon egyik része, a Kangyur is, 99 kötetben. Az utóbbi évben további tibeti nyelvű filozófiai munkákkal gyarapodott a gyűjtemény a nagytiszteletű Lodoe Loszang Szönám felajánlása nyomán.

Könyvek kölcsönözhetőek az iroda nyitva tartása alatt, hétfőtől péntekig 9 és 17 óra között.

## Rövid hírek

### Padma Jógastúdió programjai

1148 Budapest, Bánki Donát u. 62. (az Örs vezér térenél), Telefon: 220-7013, 220-1783, 20-357-3823, E-mail: padma@jogastudio.hu, honlap: www.jogastudio.hu

Nyári nagy hatha-jóga-tábor – augusztus 10–15. Piliscsaba. Jelentkezni lehet július 15-ig. Részvételi díj étkezéssel, kényelmes szállással, programokkal együtt 35.000 Ft.  
Nyári órárend

Hatha-jóga: hétfő 9 és 18 óra, kedd 18 és 19 óra, szerda 10 és 18 óra, csütörtök fél 9 és 17 és 19 óra, péntek 19 óra, szombat 15 óra.

Kismama-jóga: kedd 9 és 17 óra, csütörtök 10 és 15 óra, péntek 18.30 óra, szombat 9 és 11 óra.

Babás-jóga: hétfő 10 óra, kedd 11 és 15.30 óra, csütörtök 13 óra, péntek 11 óra.

Tai-csi: szerda 19 óra; szombat 17 óra.

Hastánc: péntek 17 óra.

Pilates testfejlesztés: hétfő 19.30 óra; szerda 9 és 18 óra.

Gerinctorna: csütörtök 18 óra.

Jóga oktatóképzés – Az International Wellness Institute égisze alatt sportszakembereknek, természetgyógyászoknak, egészségügyi szakembereknek szóló továbbképzés indul 2004. szeptemberében. A képzés ideje 3 szemeszter. Jelentkezni lehet szeptember elejéig.

Az aktuális órarenddel kapcsolatban keresd fel weboldalunkat! Várunk szeretettel!

OM SHANTI

### Közép-Ponti Antimatéria Központ és Teaház

1066 Budapest, VI. Jókai u. 36., telefon: 70-338-7149

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

Nyitva tartás: kedd – péntek: 17.00–23.00; szombat: 10.00–23.00

Teaház – kényelmes, párnás szeparékkal, nagy autentikus teaválasztékkal, friss gyümölcs és zöldséglevakkal, szendvicsekkel, esetenként hastáncsal.

Könyvek, CD-k és egyéb orientalista jellegű tárgyak, eszközök.

Teabolt, majd 100 féle távol-keleti teával, illetve eszközök, tárgyak a teázáshoz, akár tea-szertartáshoz is!

Egyéb lehetőségek – SATORI-tartály; csi-kung tanfolyamok, előadások; taro-kártya előadások; aura-fotózás; egyéni horoszkóp készítés és elemzés.

### Programok

Neuro-Lingvisztikus Programozás Practitioner: július 7–25-ig; aug. 11–29-ig

Neuro-Lingvisztikus Programozás Master Practitioner: október 13–17-ig, 1./3 alkalom; november 17–21-ig, 2./3 alkalom; december 8–12-ig, 3./3 alkalom.

M. H. Erickson-i indirekt hipnózisteknika: július 30–31. és aug. 1.; szept. 3–5.; okt. 8–10., nov. 12–14., dec. 3–5., 2005. január 7–9.

Simonton tréning: augusztus 4–8-ig és október 27–31-ig

Érzelmi tréning, NLP: szeptember 8–12-ig és november 24–28-ig

Párkapcsolati tréning, NLP: szeptember 22–26-ig (szerdától vasárnapig)

## Keleti könyvek árusítására specializálódott üzletek

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzetboltja ez évben is jelentős árengedménnyel várja tisztelt vásárlóit. Folyamatosan bővülő kínálatunkban megtalálhatóak a különböző buddhista hagyományok tanításai, a kínai, japán, koreai, tibeti és indiai kultúra jelentősebb irodalmi, szakrális és kulturális alkotásai, valamint az ezen nyelvek oktatásához szükséges oktatási segédanyagok (nyelvkönyvek, szótárak, hanganyagok, stb.).

Lehetőségeink szerint egyedi igények kielégítését is vállaljuk (kapcsolataink: Motilal Banarsidas, Delhi; Népi Irodalmi Kiadó, Peking; Egyetemi Kiadó, Peking; Nemzetiségi Kiadó, Peking, stb.).

Nyáron zárva vagyunk, esetleges vásárlás esetén kérem, hívja Földi Attilát. Nyitás szeptember 6-án. Elérhetőségeink: Földi Attila: 30-655-8332, Szabó Réka: 70-527-1232, Száraz Róbert: 20-383-4297, e-mail címünk: jegyzetbolt@tkbf.hu, honlap: www.tkbf.hu/jegyzetbolt

Keleti Könyvek Boltja (Filosz Bt.) – 1066 Budapest, VI., Oktogon tér 3. III. 5., telefon: 321-6459. E-mail: filosz@hu.inter.net, 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 Gy. u. 7., telefon: 266-6416

Nyitva tartás: hétköznap 12–22 óráig, szombat, vasárnap 18–22 óráig.

Keleti Bazar a Darshan Udvarban, ahol ruhát, ékszereket, keleti dísz tárgyakat, füstölőt és orientalista könyveket vásárolhat minden kedves érdeklődő.

Sambhala Tibet Központ – 1088 Budapest, VIII., Lőrincz pap tér 2. mf., telefon: 266-8084.

Nyitva tartás: hétköznap 13–22 óráig, szombat, vasárnap 16–20 óráig.

Orientalista szakkönyvek, buddhista kegytárgyak széles választéka.

Ánanda Könyvesbolt – 1066 Budapest, VI., Jókai u. 18., telefon: 312-7293

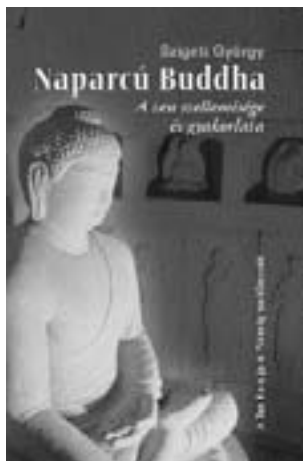
Nyitva tartás: hétfőtől–péntekig 10–18 óráig. E-mail: ananda@mail.datanet.hu; honlap: www.anandasounds.hu

CD-k, kazetták: meditációhoz, relaxációhoz; világzenék; könyvek: önmagunkról, gyermekeinkről, kapcsolatainkról és a világról...



A Tan Kapuja Buddhista Egyház programjaival, rendezvényeivel, valamint a jelen kiadvánnyal 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 11–19 óráig. E-mail: tankapu@tkbf.hu vagy kalmarcs@freemail.hu

A borítón nepáli imamalom hengerén olvasható tibeti jelek láthatók.



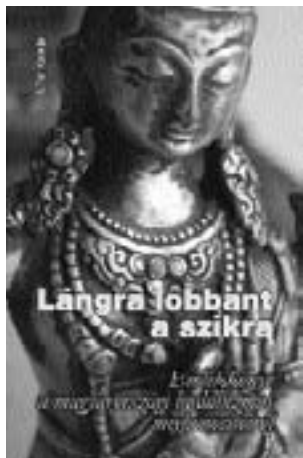
Szigeti György: Naparču Buddha – A zen szellemisége és gyakorlata (A Tan Kapuja – Paradigma könyvek, 2004. Budapest, 1500 Ft)

A zen meditáció művelése során felismerjük, hogy az őszinteség, az ártatlanság, a tisztaság, a szeretet, a békeség, a nyugalom, a jóság természeténél fogva végtelen, határtalan. Ekképpen a bennünk lévő Buddha megnyilvánulása.

A Buddha ezért tanította a nemes nyolcrétű ösvényt, a zen hagyomány mesterei ezért hangsúlyozták az őszinteség fontosságát. A kisgyermek Buddha, mert akadálytalanul, őszintén működik. Minden akadály, korlát szülője a gondolkodás. Eredendően buddhák vagyunk. Gondolkodásunk korlátai révén veszítjük el a buddhaságot. Ezért az őszinteség, az ártatlanság, a tisztaság, a szeretet, a békeség, a nyugalom, a jóság

művelése, saját értelmünk, gondolkodásunk felszabadítása a legfontosabb.

Lángra lobbant a szikra – Emlékkönyv a magyarországi buddhizmus meghonosításáról (A Tan Kapuja, 2004. Budapest, 1500 Ft)



Ebben a kötetben azoknak az elhunyt magyar buddhista mestereknek, tanítóknak, orientalista kutatóknak, íróknak, költőknek az adatait gyűjtöttük össze, akik a buddhista vallás és kultúra területén hozzájárultak ahhoz, hogy a buddhizmus Magyarországon meghonosodjon, meggyökeresedjen és életerős fává növekedjen.

Körösi Csoma Sándor, Duka Tivadar, Mednyánszky László, Hollósy József, Stein Aurél, Schmidt József, Lénárd Jenő, Az igazi Trebitsch: Csao Kung apát, Sass-Brunner Erzsébet és Brunner Erzsébet, Felvinczi Takács Zoltán, Baktay Ervin, Hamvas Béla, Fábri Károly, Hatvany Bertalan, Ligeti Lajos, Tamkó Sirató Károly, Téchy Olivér, Kovács György, Dr. Hetényi Ernő Láma Dharmakírta Padmavadzsa,

Dr. Rács Géza, Miklós Pál, Tókei Ferenc, Tóth Edit, Patai István, Ecsedy Ildikó, Zeisler István Szenku Mokusó, Szerb János, Bánfalvi András és Horváth Zoltán a névsora azoknak, akik ebben a kötetben helyet kaptak.

