



## KÖZÖSSÉGI GYAKORLATOK 2012.02.02 - 2012.03.02.

Február 2-5.

---

február 2. csütörtök: 18:00-19:00 Gánapudza Guru Rinpocse napjának alkalmából (aula, **koordinátor**!)

### RINPOCSE TANÍTÁSA ARGENTÍNÁBÓL FEBRUÁR 3-7.

---

február 3. péntek: Rinpocse tanítása Argentínából (előre láthatóan 20 órától) – téma: Guru Dordzse Dröllo - **ZÁRT**

18:00-20:00 SzMSz alap (hátsó dharma, koordinátor: Lengyel Dani) javasolt még erre a napra Tün, Ekadzsat megidézésével

február 4. szombat: Rinpocse tanítása (előre láthatóan 14 órától) – téma: Guru Dordzse Dröllo - **ZÁRT**

február 5. vasárnap: 10:00-11:00 Jantra jóga – 8 mozgás

11:00-12:00 Szamantabadra 25 tere

12:30-14:00 Vadszradal tánca

Rinpocse tanítása (előre láthatóan 14 órától) – téma: Guru Dordzse Dröllo - **ZÁRT**



## KÖZÖSSÉGI GYAKORLATOK 2012.02.02 - 2012.03.02.

Február 6-13.

- 
- február 6. hétfő:** **Rinpoce tanítása (előre láthatóan 14 órától) – téma: Guru Dordze Dröllo - ZÁRT**
- 16:00-18:00 Haladó Jantra jóga (hátsó Dharma: **koordinátor**;) )  
17:30-18:00 Szemdzin gyakorlás (elején rövid magyarázat ~ 5 perc) (aula: Száraz Robi)  
18:00-19:00 Közepes Mandarava (aula, **koordinátor**;) )  
19:00-21:00 Vadzsrátánc (aula, koordinátor: Lakatos Móni, Cser Zoli)
- február 7. kedd:** **Rinpoce tanítása (előre láthatóan 14 órától) – téma: Guru Dordze Dröllo - ZÁRT**
- 17:00-18:00 Csö gyakorlata (hátsó Dharma, koordinátor: Kuttenberg Éva)  
18:00-19:30 Hosszú gánapudzsa 7-7, a védelmezők megidézéséből és 21 ngagkong(hátsó Dharma, **koordinátor**;) )  
\* Annak érdekében végezzük hosszabban, hogy hozzájáruljunk a Dzogchen tanítások terjedésének az elősegítéséért, a Magyarországi Dzogchen Közösség és az ország fejlődéséért.
- február 8. szerda:** **18:00-20:00 Magyarázat és gyakorlat - Gánapudzsa magyarázata** (vizualizáció, mantrák, mudrák, éneklés), majd lehetőség szerint végezzük az egyszerű gánapudzsát mentálisan
- február 9. csütörtök:** **16:00-17:30 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Kozár Edit)  
**18:00-20:00 Kezdő Jantra jóga** (hátsó dharma: **koordinátor**;) )
- február 10. péntek:** **15:00-18:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Mónika, Cser Zoltán)  
**18:00-20:00 SzMSz alap** (hátsó dharma, koordinátor: Lengyel Dani)
- február 12. vasárnap:** **10:00-14:00 Jantra jóga – 1-2-es csoport, Szamantabdra 25 tere és Vadzsrátánc**  
(Kezdési időpontok előre láthatóan: **10, 11:30, 13 óra**)



## KÖZÖSSÉGI GYAKORLATOK 2012.02.02 - 2012.03.02.

**Február 13-19.**

---

- február 13. hétfő:**
- 16:00-18:00 Haladó Jantra jóga** (hátsó Dharma: **koordinátor**)
  - 17:30-18:00 Szemdzin gyakorlás (elején rövid magyarázat ~ 5 perc)** (aula: Száraz Robi)
  - 18:00-19:00 Vadzsrápáni** (aula, **koordinátor**.)
  - 19:00-21:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Móni, Cser Zoli)
- február 14. kedd:**
- 17:00-18:00 Csö gyakorlata** (hátsó Dharma, koordinátor: Kuttenberg Éva)
  - 18:00-19:30 Hosszú gánapudzsa** (hátsó Dharma, **koordinátor**.)
- február 16. csütörtök:**
- 16:00-17:30 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Kozár Edit)
  - 18:00-20:00 Kezdő Jantra jóga** (hátsó dharma: **koordinátor**)
- február 17. péntek:**
- 15:00-18:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Mónika, Cser Zoltán)
  - 18:00-20:00 Gánapudzsa** (**hely: , koordinátor:**) javasolt gyakorlat erre a napra a közepes vagy a hosszú Tün Ekadzsati megidézésével
- február 18. szombat:** **PHOVA GYAKORLÓ NAP (10-19, részleteket később küldjük)**
- február 19. vasárnap:** **JANTRA JÓGA NAP (9-12, 14-17, részleteket később küldjük)**
- NAMKHA KÉSZÍTÉS (10-18)** (aula, koordinátor: Lakatos Mónika, Cser Zoltán)



## KÖZÖSSÉGI GYAKORLATOK 2012.02.02 - 2012.03.02.

### Február 20-26.

---

- február 20. hétfő:**
- 16:00-18:00 Haladó Jantra jóga** (hátsó Dharma, **koordinátor:**)
  - 17:30-18:00 Szemdzin gyakorlás (elején rövid magyarázat ~ 5 perc)** (aula: Száraz Robi)
  - 18:00-19:00 Szamantabadra 25 tere** (aula, **koordinátor:** )
  - 19:00-21:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Móni, Cser Zoli)
- február 21. kedd:**
- 17:00-18:00 Csö gyakorlat** (hátsó Dharma, koordinátor: Kuttenberg Éva)
  - 18:00-19:30 Gánapudza újhold alkalmából Ékadzsati megidézéssel** (hátsó Dharma, **koordinátor:**) javasolt gyakorlat még erre a napra a közepes vagy hosszú Tün Ekadzsaati megidézéssel
- február 22. szerda:**
- LOSZÁR TIBETI ÚJ ÉV: MANDARAVA GÁNAPUDZSA** –közepes Mandarava szogtig légzéssel és intenzív mantra recitációval
- február 23. csütörtök:**
- 16:00-17:30 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Kozár Edit)
  - 18:00-20:00 Kezdő Jantra jóga** (hátsó dharma: **koordinátor:**))
- február 24. péntek:**
- 15:00-18:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Mónika, Cser Zoltán)
  - 18:00-20:00 SzMSz alap** (hátsó dharma, koordinátor: Lengyel Dani)
- február 26. vasárnap:**
- 10:00-14:00 Jantra jóga – 1-2-es csoport, Szamantabadra 25 tere és Vadzsrátánc**  
(Kezdési időpontok előre láthatóan: 10, 11:30, 13 óra)

**Vasárnap délután - LOSZÁR TIBETI ÚJ ÉV – 2139, A VÍZSÁRKÁNY ÉVE: ÜNNEPSÉG** (részletekről küldünk később tájékoztatást)



## KÖZÖSSÉGI GYAKORLATOK 2012.02.02 - 2012.03.02.

### Február 27 - Március 2.

---

- február 27. hétfő:**
- 16:00-18:00 Haladó Jantra jóga** (hátsó Dharma: Somogyvári Zsolt)
  - 17:30-18:00 Szemdzin gyakorlás (elején rövid magyarázat ~ 5 perc)** (hátsó Dharma: Száraz Robi)
  - 18:00-19:00 Avalokitésvara Korva Tongtrug** (aula, **koordinátor:**)
  - 19:00-21:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Móni, Cser Zoli)
- február 28. kedd:**
- 17:00-18:00 Csö gyakorlat** (hátsó Dharma, **koordinátor:** Kuttenberg Éva)
  - 18:00-19:30 Hosszú gánapudza** (hátsó Dharma, **koordinátor:**)
- február 29. szerda:**
- 18:00-20:00 Magyarázat és gyakorlat - Tünök magyarázata** (vizualizáció, mantrák, mudrák, éneklés), majd gyakoroljuk valamelyik tünt
- március 1. csütörtök:**
- 16:00-17:30 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Kozár Edit)
  - 18:00-20:00 Kezdő Jantra jóga** (hátsó dharma: **koordinátor:**)
- március 2. péntek:**
- 15:00-18:00 Vadzsrátánc** (aula, koordinátor: Lakatos Mónika, Cser Zoltán)
  - 18:00-20:00 SzMSz alap** (hátsó dharma, koordinátor: Lengyel Dani)



## KÖZÖSSÉGI GYAKORLATOK 2012.02.02 - 2012.03.02.

MAGYARORSZÁGI DZOGCSEN KÖZÖSSÉG

[www.dzogchen.hu](http://www.dzogchen.hu) [info@dzogchen.hu](mailto:info@dzogchen.hu)

Cím: A TAN KAPUJA BUDDHISTA FŐISKOLA, 1098 Budapest, Börzsöny utca 11.