



# TEMPLOMI SZABÁLYOK



# EREDETI FÉNY TEMPLOM

A KOREAI BUDDHIZMUS  
CSOGJE RENDJÉNEK TAGJA

[eredetifeny@gmail.com](mailto:eredetifeny@gmail.com)

[www.eredetifeny.hu](http://www.eredetifeny.hu)

元

光

寺

# TARTALOM

Templomi élet.....	7
Házirend .....	8
Alapelvek.....	8
Templomi szabályok .....	8
I.    A Bódhi-tudat megőrzéséről .....	8
II.   A tudatosságról .....	9
III.  A magaviseletről .....	9
IV.  A beszédről .....	11
V.   Az evésről .....	12
VI.  A közös gyakorlatról.....	13
VII. A Dharma-beszédről .....	14
Meditációs gyakorlat .....	16
Reggeli időrend .....	16
Déli és délutáni időrend.....	17
Esti időrend.....	17
Kóan gyakorlat .....	17
Templomi tisztségek.....	18
Együttműködés a templommal .....	21
A templom segítése .....	23
Szertartások .....	23
A templom részei és funkciói .....	24
Dharma terem.....	24

Öltöző .....	24
Konyha .....	25
Tudatosság az ételek készítésekor .....	25
Nyári konyha .....	26
Közös munka .....	26
Lakóházak.....	26
Vizes helyiségek.....	27
Szobák és személyes tér .....	27
Mosás.....	28
Egyéni bevásárlás .....	28
Számítógép, telefon és internet használat.....	28
Levél és csomag küldése, fogadása .....	29
Egészség és Biztonság.....	29
Köszönetnyilvánítás .....	30
Függelék .....	31
Ételek tárolása .....	31
Étkezések utáni takarítás .....	31
Nyári konyha .....	32
Dharma terem takarítása.....	33
Fürdőszoba takarítása .....	34
Mosás.....	35

# TEPLOMI ÉLET

Üdvözlünk az Eredeti Fény Templomban!

Szung Szán zen mester arra bátorította tanítványait, hogy templomokban illetve zen központokban éljenek, ahol erőt és támaszt meríthetnek egymás folyamatos gyakorlatából. A közös gyakorlat, étkezés és munka szabályos napirendje lehetővé teszi, hogy megfigyeljük, amint karmánk megjelenik, majd eltűnik. Olyan ez, mint amikor sok apró burgonyát mosunk egyszerre egy nagy tál vízben. Egymáshoz dörzsölődve sokkal gyorsabban megtisztulnak, mint egyenként.

A templomban világosan láthatjuk, ahogyan a véleményeink problémákat teremtenek azzal, hogy beékelődnek az élethelyzetünk és magunk közé. Amikor elengedjük ezeket a véleményeket, lehetővé válik, hogy tisztán és harmonikusan éljük mindennapjainkat. Amint megtanulunk együttműködni, tisztán látni és elfogadni az embereket és a helyzeteket úgy, ahogy vannak, tudatunk erőssé és szélessé válik. Ekkor lehetővé válik, hogy másokért cselekedjünk, nem hagyva nyomot magunk után.

A gyakorlat formái úgy vannak megalkotva, hogy minden helyzetben segítsenek véleményeinket tisztán látni és tudatunkat megtartani, mielőtt elkalandozik. Ha olyan tudatot tartunk fenn, amely nem kíván maga után nyomot hagyni utunk során, akkor a gyakorlatunk iránya letisztul és helyesen járunk utunkat.

Reméljük, hogy az itt szerzett tapasztalat segítségedre válik és hozzájárul ahhoz, hogy mindannyian tiszta tudattal, békében éljünk.

# HÁZIREND

Ezek a szabályok mindenkire egyaránt vonatkoznak, akik az Eredeti Fény Templomban tartózkodnak.

## ALAPELVEK

A templom területén nem megengedett:

- hús fogyasztása (hal és szárnyas sem),
- alkohol vagy drog fogyasztása,
- fegyver használata,
- dohányzás,
- háziállatot az épületekbe beengedni.

Az alapvető hangulat nyugodt, csendes és együttműködő.

## TEMPLOMI SZABÁLYOK

### I. A Bódhi-tudat megőrzéséről

Először szilárdan el kell határoznod, hogy eléred a megvilágosodást és megsegítesz minden lényt. Már felvetted az öt, vagy a tíz fogadalmat. Tudd, mikor tartod meg és mikor szeged meg őket, mikor nyitottak és mikor zártak. Engedd el kis énedet és válj igazi éneddé.



*Az eredeti természetben nincs ez és az. A Nagy Kerek Tükör nem ismer vonzót és taszítót.*

## **II. A tudatosságról**

Ne ragaszkodj a véleményeidhez. Ne vitasd magánnézeteidet másokkal.

Ragaszkodni és védeni véleményeidet gyakorlatod lerombolását jelenti.

Tedd félre vélekedéseidet! Ez az igazi buddhizmus.

Ne menj oda, ahol nincs dolgod. Ne hallgass olyan beszédet, amely nem rád tartozik.

Ne kövesd el a vágy, a düh és a nemtudás rossz karmáját.

*Ha ebben az életben nem nyitod fel tudatod, nem emészthetsz meg egyetlen csepp vizet sem.*

## **III. A magaviseletről**

Cselekedj másokkal egységben. Ne helyezd magad a többiek fölé azzal, hogy valamit másképp teszel. Az arrogáns viselkedés nem megengedett a templomban.

A pénz és a szex olyan, mint egy mérges kígyó. Tedd félre ez irányú érdeklődésedet!

A Dharma-teremben mindig a meditálók háta mögött menj el.

Beszédek és szertartások alatt tartsd meg a megfelelő testhelyzetet és öltözetet.

Ne beszélj és ne neved hangosan a Dharma-teremben.

Ha dolgod van a templomon kívül, ami miatt távol maradsz szertartásról vagy étkezésről, értesíts valakit a templom tisztviselői közül, mielőtt elmennél.

Tiszteld a nálad idősebbeket. Szeresd a nálad fiatalabbakat.

Tartsd tudatod szélesre tárva!

Ha beteg emberekkel találkozol, szeresd és segítsd őket.

Légy vendégszerető. Fogadd szívélyesen vendégeinket és bocsásd rendelkezésükre, amire szükségük van.

Ha tiszteletreméltó ember látogatja meg a templomot, hajolj meg előtte és beszélj vele tisztelettel.

Légy udvarias. Hagyd, hogy mások előtted menjenek.

Segíts másokon.

Ne játssz.

Ne pletykálj.

Ne használd mások cipőjét és ruházatát.

Ne ragaszkodj az írásokhoz.

Ne aludd át az időt.

Ne légy kihívó.

Engedd, hogy az idősebbek és tiszteletre méltóbbak előtted foglaljanak helyet.

Ne beszélj a templom ügyeiről a vendégekkel.

A templomon kívüli látogatás alkalmával beszélj helyesen a templomról másoknak!

Az ivás fejetlenséget okoz, a vágy kiélése csak rossz karmával jár és lerombolja gyakorlatodat. Erősnek kell lenned, és gondolkodj helyesen! Akkor ezek a vágyak nem fognak kísérteni.

Ne ringasd magad abban a hitben, hogy nagy és szabad ember vagy!  
Ez nem igazi buddhizmus.

Csak a magad dolgával törődj.

Ne ítéld mások tettei felett.

Ne kövesd el az ölés, a lopás vagy a nemi vágy rossz karmáját.

*Eredetileg nincs semmi – Buddha mégis hat évig gyakorolt mozdulatlanul a bódhi-fa alatt, és Bódhidharma kilenc évig ült csendben a Saolin kolostorban. Ha ledöntöd a falat, mi magad vagy, végtelenné válsz térben és időben.*

#### **IV. A beszédről**

A gonosz beszéd a pusztulásba juttat. Hagyd a dugót a palackban!  
Csak akkor nyisd ki, ha szükséges.

Beszélj mindig helyesen, bódhiszattvák módjára.

Ne használj durva beszédet a templomban.

Ha egymással veszekedőkkel találkozol, ne ingereld őket dühös szavakkal. Inkább használj nyugodt beszédet, hogy lecsillapítsd haragjukat. Ne kövesd el a hazugság, a túlzás, a bajkeverés és a szitkozódás rossz karmáját!

*Egyszer egy ember helytelenül beszélt és ötszázszor született újra rókaként. Azután, hogy a helyes beszédet meghallotta, levetette rókatestét.*

*Mi a helyes és a helytelen beszéd?*

*Ha kinyitod a szádat, harminc ütést adok. Ha csukva tartod, akkor is harminc ütést adok. Lásd meg a szó forrását (kongán) és ne hagyd, hogy eltűnjön!*

*A kutya ugat: vau, vau, vau.*

*A macska nyávog: miau, miau, miau.*

## **V. Az evésről**

Egy kiváló tanító mondta: „Egy nap munka nélkül, egy nap evés nélkül.”

Kétféle munka van: belső és külső. Belső munka a tiszta tudat fenntartása. Külső munka az önző vágyak elvágása és mások segítése.

Először dolgozz, utána egyél.

Egyél csendben, ne kelts zajt.

Míg eszel, csak magaddal törődj.

Ne foglalkozz azzal, hogy mások mit csinálnak.

Hálával fogadd el, amit felszolgálnak.

Ne ragaszkodj ahhoz, amit szeretsz, vagy nem szeretsz.

Ne keress kielégülést az evésben. Csak annyit egyél, amennyi gyakorlataid fenntartásához szükséges.

Egész életedben ehetsz finom ételeket, tested mégis meg fog halni.

*A Nagy Út nem nehéz, csak vágj el minden*

*jóról és rosszról alkotott gondolatot.*

*A só sós. A cukor édes.*

## **VI. A közös gyakorlatról**

A közös gyakorlatot csináld együtt a többiekkel.

Ne légy lusta.

Énekléskor kövesd a moktakot.

Üléskor kövesd a csugpít.

Fogd fel az éneklés és az ülés igazi értelmét és cselekedj aszerint.

Lásd meg, hogy annyi rossz karmát halmoztál fel, mint egy hatalmas hegy. Tartsd ezt észben, mikor megbánóan meghajolsz.

Karmánknak nincs öntermészete, bár saját tudatunk teremti.

Ha tudatunk kiálszik, karmánk is eltűnik.

Mindkettőt üresnek látni az igazi megbánás. Leborulunk, hogy meglássuk igaz természetünket és segítsünk másokon.

*Kiáltás egy völgybe. Nagy kiáltás, nagy visszhang, kis kiáltás, kis visszhang.*

## **VII. A Dharma-beszédről**

Amikor a zen mester beszédét hallgatod, tartsd tisztán a tudatod. Ne ragaszkodj a szavaihoz. Vágj el minden gondolatot és fogd fel szavai igazi jelentését.

Ne gondold azt, hogy „Én már elértem a nagy megértést. Számomra nincs haszna ennek a beszédnek.”

Ez önmagad félrevezetése.

Ha kérdésed van, tedd fel a zen mesternek azután, hogy befejezte a beszédét.

Ha egy kígyó vizet iszik, a víz méreggá válik.

Ha egy tehén iszik vizet, a vízből tej lesz.

Ha ragaszkodsz a tudatlansághoz, életet és halált hozol létre. Ha megtartod a tiszta tudatot, Buddhává válsz.

*Az élet és halál nagy művében, az idő nem vár rád. Ha holnap meghalsz, milyen testet kapsz? Mindenekelőtt vajon nem ez a*

*legfontosabb? Siess! Siess! A kék ég és a zöld  
tenger a Buddhák igazi arca. A vízesés  
hangja és a madárdal a legnagyobb szútra.*

*Hová igyekszel? Vigyázz, hová lépsz! A vizek  
a tengerbe folynak, a felhők felszállnak az  
égbe.*

## **MEDITÁCIÓS GYAKORLAT**

Mindenki saját maga felelős azért, hogy idejében felkeljen. A lelki és a fizikai táplálék összefügg, a koreai templomokban hagyományosan az étel elfogyasztásának feltétele az, hogy a gyakorlatban bármi módon, de részt vegyünk. Nyugaton ez a feltétel nem ennyire szigorú, de vegyük észre templomi tartózkodásunk okozati kapcsolatait, a szándékot, amivel idejöttünk és az eredményt, amivel távozzunk.

Ha késnél az éneklésről, akkor az aktuális ének végén gyere be a Dharma terembe és három leborulás után foglald el a helyedet.

A közös éneklés a meditáció egy formája: tégy bele kellő mennyiségű energiát, énekelj oly módon, hogy magadat és másokat egyaránt halld. Fontos, hogy tartsd meg a hangzás harmóniáját, énekelj összhangban a többiekkel.

Ha elkésel az ülőmeditációról, ne lépj be a Dharma terembe, az ülés végeztével jelezd késésed okát a gyakorlatvezetőnek.

## **REGGELI IDŐREND**

4:00	Ébresztő
4:20	Reggeli éneklés
5:00	2×40 perc ülő meditáció
	Kóan olvasás
7:00	Reggeli, munkamegbeszélés
7:30 - 10:30	Munkaperiódus



## **DÉLI ÉS DÉLUTÁNI IDŐREND**

- 11:00           Étel felajánló szertartás
- 11:50           Ebéd előkészítése
- 12:00           Ebéd, munkamegbeszélés
- 13:30 - 16:30   Délutáni munkaperiódus (szabadon választható)

## **ESTI IDŐREND**

- 18:30           Esti énekek
- 19:00           50 perc ülő meditáció
- 19:50           Négy Bódhiszattva Fogadalom

## **KÓAN GYAKORLAT**

Mindenki, aki a templomban él vagy ide látogat, kóan interjúkon vehet részt hétvégi zen gyakorlatainkon vagy külön kérésre. Ezirányú igényedet a gyakorlatvezetőnek jelezd.

## TEPLOMI TISZTSÉGEK

- Az **apát** teljes felelősséggel rendelkezik a templom szellemi és adminisztrációs ügyeiért. Meghatározza, hogy a templomi élet részfeladatait kik és milyen feladatkörrel végezzék el (apáthelyettes, gyakorlatvezető, házmester, konyhamester, esetleges ideiglenes tisztségek). Az apát Csong An Szunim.
- Az **apáthelyettes** a templom szellemi és adminisztrációs feladataiból azokat végzi el, amelyeket az apát számára közös megegyezéssel kijelöl. Az apát távollétében teljes jogkörrel és felelősséggel végzi annak feladatait. Templomunk apát helyettese Dok Hae Szunim.
- A **házmester** felelős az összes épületért, a teljes külterületért, ezek karbantartásáért. Ha külön munkavezető nincs kijelölve, akkor kiosztja a munka periódusban elvégzendő feladatokat. Szállással, karbantartással és a hely megközelítésével kapcsolatos kérdésekkel fordulj hozzá. Nevét a többi tisztség viselőjével együtt a hirdető táblán találod.
- A **gyakorlatvezető** teljes felelősséggel rendelkezik a templomban végzett meditációs gyakorlatok formáját és közös végrehajtását illetően. Esetleges asszisztens segítségével gondoskodik a szertartáshoz szükséges tiszta vízről, füstölő és mécses gyújtásról, kiosztja az énekes könyveket. Gyakorlattal kapcsolatos kérdéseiddel hozzá fordulj. Nevét a többi tisztség viselőjével együtt a hirdető táblán találod.
- Az **egészségfelelős** rendelkezik a templom gyógyszerkészlete felett. Aki megsérült vagy betegség tüneteit észleli, forduljon

hozzá. A szükségessé vált kezelés helyéről és módjáról a gyakorlatvezetővel, illetve az apáttal vagy annak helyettesével összhangban dönt. Nevét a többi tisztség viselőjével együtt a hirdető táblán találod.

- A **konyhamester** feladatkörét naponta átadjuk oly módon, hogy minden nap fel lehet iratkozni egy-egy étkezés lebonyolítására. A konyhamester egyeztet az élelmiszer beszerző(i)vel, elkészíti az ételt, tálalja, majd étkezés után a megmaradt ételt elpakolja. Elmosogatja a főzéshez használt edényeket és kitakarítja a konyhát. Mindezen tevékenységekhez segítséget kérhet. Ha segédkezni szeretnél a konyhában, fordulj hozzá.
- A **beszerzés felelős** a házmester asszisztense. Az ő dolga a közös étkezésekhez szükséges bevásárlás, összhangban az élelmiszer raktárban, pincében, hűtőszekrényben és a kertben meglévő készlettel. Ha egyéni bevásárlásra van szükséged, fordulj hozzá.
- A **takarítás felelős** a házmester asszisztense. Az ő dolga a templomi épületek, közös és vizes helyiségek, valamint az oltár tisztán és rendben tartása, a tisztítószerek optimális mennyiségű használata. Felelős továbbá a takarított helyiségek átadás-átvételéért. Minden ilyen helységet tisztán és rendben adjunk és vegyünk át. Ha ezzel kapcsolatos kérésed, kérdésed van, hozzá fordulhatsz.
- A **mosás felelőse** a házmester asszisztense, felelős a templomi ruha- és ágynemű tisztán tartásáért, a mosószerek optimális mennyiségű használatáért, a megszáradt ruhák összehajtogatásáért és kivasalásáért és esetleges elosztásáért. Ha egyéni mosásra van szükséged, vele egyeztess.

- A **vendégfogadás felelőse** a házmester asszisztense, felelős a templomba érkező vendégekkel történő kapcsolattartásért, az elvonulásokra érkező bejelentkezések és a transzport koordinálásáért. Érkezéssel és távozással kapcsolatos igényekkel hozzá fordulj.
- A **kertész** felelős a kerti munkálatok megfelelő időben és módon történő elvégzéséért. A termények betakarításakor szorosan együttműködik a konyhamesterrel. A kerttel kapcsolatos feladatokat a kertész határozza meg.

## EGYÜTTMŰKÖDÉS A TEMPLOMMAL

Az Eredeti Fény Templom vendégeként részévé váltál annak a zen gyakorlatnak, amely Téged és minden más lényt egyaránt segít. Ezen együttműködés célja, hogy világosabb, bölcsebb, együttérzőbb tudattal segítsük egymást a felébredés elérésében, valamint ezen tudatosság helyes alkalmazásában. Ezért kérünk a következőkre:

- (1) Legjobb tudásod szerint tartsd be a Templomi Szabályokat. Kérünk, légy tudatában annak, hogy gyakorlatod és viselkedésed az egész templomot képviseli látogatóink és vendégeink felé. Megbecsült tagja vagy a templomi közösségnek, kérjük, cselekedj ennek megfelelően. Különösen hétvégi gyakorlatok és hosszabb elvonulások alatt fontos, hogy példát mutassunk a helyes beszédet, az étkezés stílusát, valamint a csend megtartását illetően.
- (2) A Dharma teremben a gyakorlatvezető instrukcióit betartva végezd tevékenységedet. Ha mulasztani kényszerülnél az időrend bármely részéből, kérünk, előre jelezd a gyakorlatvezetőnek.
- (3) A munkafeladataidat a házmester vagy munkavezető utasításait követve, önekik visszajelzést adva végezd.
- (4) A közös étel elkészítésében és eltakarításában a konyhafőnök irányításával végy részt.
- (5) A fentieket és a közösségi élet más vonatkozásait illetően hallgass az apát vagy az apáthelyettes döntéseire. Kérdéseiddel, észrevételeiddel hozzájuk is fordulhatsz az adott feladatköröket ellátó személyeken kívül.
- (6) Sok szükséges szabályt olvashattál eddig, de meglátásunk szerint nem lehet és nem szabad az élet minden területét szabályozni.

Ezért van szükség spontán, kreatív, tisztánlátó, együttműködő közreműködésedre a megfelelő légkör megtartásáért, a helyes gyakorlat elvégzéséért, valamint a helyes irányvételért. Ennek csak az alapvonalait lehet ezen iránymutatásokkal meghatározni. A templomi életedet magad és mások javára teljességében csak Te alakíthatod és élheted.

## **A TEMPLOM SEGÍTÉSE**

Az őszinte segítő szándéknál nincs értékeőbb.

Ha szeretnél hozzájárulni a templom működéséhez és fenntartásához az ittlétért és a gyakorlatért adott adományon túl, ezt mind pénzbni, mind tárgyi támogatással megteheted. Kisebb összeg esetén használhatod az adományos ládát a Dharma teremben vagy az előtérben. Nagyobb összegű vagy speciális célra szánt adomány esetében kérjük, vedd fel a kapcsolatot az apáttal vagy helyettesével. Banki átutalásra is van lehetőség a MagNet Bank 16200106-11522463 pénzforgalmi jelzőszámára.

Köszönjük segítségedet, így mi is többet segíthetünk.

## **SZERTARTÁSOK**

Ha közeli hozzátartozód beteg vagy elhunyt, lehetőség van segíteni nekik egy külön szertartás keretében.

Lehetőség van esküvői, gyermekáldó és búcsúztató, megemlékező szertartások megtartására is.

Ha ilyen irányú igényed van, kérünk, vedd fel a kapcsolatot az apáttal vagy helyettesével. A hagyomány szerint a templom adományban részesül az ilyen szertartásokért.

# A TEMPLOM RÉSZEI ÉS FUNKCIÓI

## DHARMA TEREM

A Dharma terem az a tér, ahol a Buddha, a Dharma és a Szanga találkozik. Ebben a térben a Három Legértékesebb egyaránt jelen van. Tisztasága, rendezettsége gyakorlatunk minőségét tükrözi.

Ezért arra kérünk, hogy a Dharma teremben

- belépéskor és kilépéskor végezz egy álló meghajlást az oltár felé,
- éneklés előtt, mielőtt elfoglalnád a helyedet, tégy három leborulást a Buddha, a Dharma és a Szanga tiszteletére,
- mindig viselj zoknit, hosszú nadrágot, a vállak legyenek fedettek,
- ne viselj élénk színű ruházatot,
- ne használj erős illatú dezodort, tusfürdőt, krémet vagy egyéb illatszert - nemcsak a Dharma teremben, hanem semmilyen zárt térben,
- ne csapj zajt, ne fújj orrot, és ne ülj vagy feküdj lábbal a Buddha felé,
- cselekedj tiszteletteljesen,
- tartsd be az ülésrendet, melyet a gyakorlatvezető kijelölt,
- az ajtók bezárásakor használd a reteszeket, majd zárd kulcsra,
- a felső szellőző ablakokat interjúk alatt ne nyisd ki.

## ÖLTÖZŐ

Hétfélig gyakorlatokon illetve a kjołcse alatt itt találod a formális étkezéshez használatos étkezészettedet. Űgyelj arra, hogy étkezés után a nevedhez tedd vissza. Mindig a saját étkezészetted használd.



Az öltözőt esti gyakorlat után és reggeli ébresztő között lehet alvásra használni.

## **KONYHA**

Minden vendéget arra kérünk, hogy vegyen részt a hely tisztán tartásában, az étkezés utáni elpakolásban, mosogatásban. Amennyiben éppen nem segédkezel a konyhán, arra kérünk, hogy csak az étkezést megelőző moktak jelzést követően lépj be a konyhába. A Templom étel készítéssel és fogyasztással kapcsolatos legfőbb alapelve és gyakorlata, hogy semmit nem pazarolunk. Zen tanítványként felelősek vagyunk azért, hogy teljes mértékben és alaposan rendet és tisztaságot hagyjunk magunk után. Emlékezzünk, hogy mindannyian használjuk a konyhát. Ahogyan a konyhát, illetve az egyéb általunk használt helyiségeket magunk után hagyjuk, megmutatja gyakorlatunk minőségét.

## **TUDATOSSÁG AZ ÉTELEK KÉSZÍTÉSEKOR**

A kertben megtermelt és rendelkezésre álló alapanyagokat használjuk fel első sorban az ételek elkészítésekor. Amennyiben te főzöl, a menü megtervezése előtt tájékozódj a rendelkezésre álló alapanyagokról.

A megkezdett, megbontott ételek kerülnek először felhasználásra. Mielőtt felbontasz valamit, győződj meg róla, hogy az előző elfogyott-e már.

Étkezéshez lakkozott fa kanalat és pálcikát használunk. Ezeket csak étkezéshez használjuk, az étel készítésekor, tálaláskor nem.

## **NYÁRI KONYHA**

A nyári konyhában található a termények feldolgozásához szükséges eszközök java része, valamint ez az a közös tér, ahol a mosás, hámozás és tartósítás történik. Ezért itt fokozottan ügyeljünk a rendre és tisztaságra, mivel egymást követik a különböző munkafolyamatok.

## **KÖZÖS MUNKA**

A közös munka a gyakorlat része. Minden délelőtt 7.30-tól 10.30-ig munkaperiódus van. Reggeli és ebéd után munkamegbeszélés van, a házmester mindenki számára kijelöli az elvégzendő munkát.

Cselekedj másokkal egységben. Ne helyezd magad a többiek fölé azzal, hogy valamit másképp teszel. Amikor a kijelölt feladatot végzed, csak magaddal törődj. Ne foglalkozz azzal, hogy mások mit csinálnak.

## **LAKÓHÁZAK**

Minden karbantartással kapcsolatos problémát kérjük, jelezz a házmesternek.

A közös helyiségeket tartsd tisztán, és mindent olyan állapotban hagyj, ahogyan azt érkezéskor találtad.

Kapcsold le a lámpát, ha te vagy az utolsó, aki távozik a szobából.

Amennyiben a szobában túl meleg vagy túl hideg van, jelezd a házmesternek.

## **VIZES HELYISÉGEK**

Hagyd a fürdőszobát megfelelően tiszta és rendezett állapotban az utánad következőnek:

- Használat után húzd el a zuhanyfüggönyt, hogy meg tudjon száradni.
- Ellenőrizd, hogy a zuhanyzó és a mosdótál tiszta.
- A vizes törölközőt terítsd ki száradni, személyes holmid tartsd egy helyen.
- Fésülködés után seperd fel a padlót.
- Zuhanyzás után töröld fel a padlót, a felmosót öblítsd ki, a felmosó vizet öntsd a wc kagylóba.
- Mindig hagyd nyitva a fürdőszoba ajtót, ha senki nem tartózkodik bent. Mindig nyisd ki az ablakokat, ha az időjárás megengedi.

## **SZOBÁK ÉS SZEMÉLYES TÉR**

Szung Szán zen mester azt mondta, hogy a fizikális terünk állapota visszatükrözi, hogy milyen állapotban tartjuk a tudatunkat. Minden rezidens felelős személyes tere tisztán tartásáért.

A meditációra alkalmas tér fenntartásának érdekében tiszteletben tartjuk egymás igényét a csendre.

Este 10 óra után semmilyen tevékenységgel ne zavarjuk az alvókat.

## **MOSÁS**

Ha szeretnéd személyes holmid kimosni, tedd a ruháid a fürdőszobában található erre kijelölt műanyag kosárba. Folyamatosan végzünk mosást. Ha bármilyen kérdésed vagy kérésed van, fordulj a mosás felelőséhez. Egyéni mosást csak a mosásért felelős személy tudtával végezz, mert ő tudja összehangolni a templomi ruhanemű megfelelő időre való kitisztításával.

## **EGYÉNI BEVÁSÁRLÁS**

Ha szükséged van egyéni dolgok bevásárlására, fordulj az élelmiszer beszerzőhöz vagy a házmesterhez. A legközelebbi bolt 5 kilométer távolságra van, így gyalog és biciklivel is megközelíthető. Biciklit és térképet az irodában kérj.

## **SZÁMÍTÓGÉP, TELEFON ÉS INTERNET HASZNÁLAT**

A templom területének nagy részén elérhető wifi van, mely az intenzív zen gyakorlat idejét kivéve jelszó nélkül elérhető. Használata munkaidőn kívül, másokat nem zavarva, az irodában - az ott dolgozóknak elsőbbséget adva - vagy a magán szálláson lehetséges. Nem megengedett az internet használata a főépület bármely (Dharma terem, öltöző, konyha, folyosó, vizes helyiségek) publikus terében. A mobil telefon használata csak a főépületen kívül, annak közvetlen körzetét elhagyva lehetséges, kivéve a templomi tisztségviselőket. Intenzív zen gyakorlatok alatt (tanítási és szertartásos alkalmakat is ideértve) senkinek sem megengedett.

## **LEVÉL ÉS CSOMAG KÜLDÉSE, FOGADÁSA**

Amennyiben postai levélküldésre van szükséged vagy csomagot vársz, egyeztess a házmesterrel. A küldemény érkezésének időpontját feltétlen jelezd neki.

A templom címe a következő:

### **Eredeti Fény Templom**

2501 Esztergom, Postafiók 138.

## **EGÉSZSÉG ÉS BIZTONSÁG**

Kérünk, légy tisztában azzal, hogy templomi tartózkodásod teljesen saját felelősségedre történik. Ha olyan helyzetben találnád magad, melyben nem érzed magad biztonságban, kérünk, azonnal jelezd a templom megfelelő tisztségvezetője felé.

Ne nyúlj a templom elektromos-, víz- és fűtésrendszeréhez, ha műszaki meghibásodást tapasztalsz, azonnal jelezd a házmesternek! Mind a meghibásodás, mind az illetéktelen javítási kísérlet a templom, valamint az ott élők biztonságát veszélyeztetheti.

Esetleges egészségügyi problémáiddal keresd a gyakorlatvezetőt, vagy a kijelölt egészségfelelőst. Egészségügyi ellátásra azonban csak a templomon kívül, saját költségeden van lehetőség.

Értéktárgyaid az irodában nagyobb biztonsággal helyezheted el, mint a házakban. Ezzel kapcsolatban fordulj a házmesterhez.

## **KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

Köszönjük, hogy meglátogatód templomunkat, hogy részt veszel meditációra és együttműködésre épülő életünkben, és reméljük, hogy pozitív tapasztalatokkal, mélyebb önismerettel, letisztultabb tudattal térsz vissza mindennapi életedbe. Visszavárunk.

# FÜGGELÉK

## ÉTELEK TÁROLÁSA

Gyakorlatunk része az is, ahogyan az étellel bánunk. Templomunk azon alapelve, hogy nem pazaroljuk az ételt, megmutatkozik abban, hogy mennyire gondosan tároljuk azt étkezés után.

Minden étkezés után

- a megmaradt kenyeret tedd vissza a kenyeres dobozba a konyharuha nélkül és zárd rá a tetejét;
- az étkezésnél használt sót, borsot, szójaszószt és olíva olajat tedd vissza a tálcára a pulton, a vaját, sajtot és egyéb romlandó ételt tedd vissza a hűtőbe;
- **minden** megmaradt ételt, italt tégy kisebb edénybe (vagy műanyag dobozba), zárd le. Amikor lehűlt, tedd hűtőbe. Meleg ételt ne tégy hűtőbe;
- tedd a megmaradt rizst vissza a rizsfőzőbe és tartsd melegen “Keep Warm” fokozaton.

## ÉTKEZÉSEK UTÁNI TAKARÍTÁS

Étkezések utáni takarítás közben is gyakorolhatjuk a tudatosságot, maradjunk éberek a tekintetben, hogy milyen tudattal cselekszünk. Összhangban azzal, hogy semmit nem pazarolunk a Templomban, figyeljünk oda mennyi vizet, mosogatószeret használunk. A tiszta víz egész közösség javát szolgálja, minél kevesebb szennyvizet termelünk, annál jobban kíméljük a környezetünket.

- Gondosan pakold el az ételeket. Ebben kövesd a “Tudatosság az ételek tárolásakor” című részben leírtakat.
- Mielőtt a mosogatáshoz kezdesz, pakold el a száraz tálakat, csészéket és edényeket a szárítóról a mosogató felett. Ha nem tudod biztosan, hova kell tenni, akkor is töröld szárazra és hagyd a pulton.
- Mosogasd tisztára az edényeket. Étkezéshez lakkozott, fa kanalat és pálcikát használunk. Ezeket nagyon finoman kell elmosni, mert könnyen megsérülnek. Tedd az evőeszközöket a mosogató feletti fehér csészékbe, külön válogatva a fa és fém evőeszközöktől.
- Tisztítsd meg mindegyik mosogatót: ürítsd ki a lefolyósűrőt, ne hagyj semmilyen ételmaradékot, se vizet az aljában. Töröld tisztára majd szárazra a felületeket, beleértve az asztalt is.
- Terítsd a konyharuhákat a szárítóra.
- Távolítsd el a gáztűzhelyről a főzőrácsokat, és tisztítsd meg azokat. Töröld tisztára a tűzhely felületét. Tedd vissza a rácsokat.
- Ellenőrizd a komposzt vödröt. Minden étkezést követően ki kell üríteni.
- Seperd fel a padlót. Ha szükséges, mosd fel.
- Mielőtt elhagysz a konyhát kapcsold le a villanyt.

## **NYÁRI KONYHA**

A nyári konyhában található a termények feldolgozásához szükséges eszközök java része, valamint ez az a közös tér, ahol a mosás, hámozás



és tartósítás történik. Ezért itt fokozottan ügyeljünk a rendre és tisztaságra, mivel egymást követik a különböző munkafolyamatok.

A megtisztított terményeket tisztán rakd edényekbe, fedd le további felhasználásig. Ha már konyhakész, akkor tedd a hűtőbe.

- A mosogató tálakat mindig tisztítsd meg: ürítsd ki a lefolyósűrőt, ne hagyj semmilyen maradékot, se vizet az aljában.
- A felhasznált eszközöket és edényeket mosd tisztára, töröld szárazra és tedd vissza a helyére.
- A munkaasztalt és minden használt felületet törölj tisztára.
- A keletkezett hulladékot gyűjtsd össze és vidd a komposztáló helyre, ill. a hulladék tárolóba, nem maradhat a nyári konyhában.
- Munka végeztével seperd és töröld fel a padlót.

## **DHARMA TEREM TAKARÍTÁSA**

A Dharma terem az a tér, ahol a Buddha, a Dharma, a Szanga találkozik. Ebben a térben a Három Legértékesebb egyaránt jelen van. Tisztasága, rendezettsége gyakorlatunk minőségét tükrözi.

- Az ülőmatracokat, ülőpárnákat, takarókat letisztítjuk és összepakoljuk.
- A terem kiporszívózása után a megjelölt tisztítószerszerrel feltöröljük a padlót. A laminált parkettát enyhén nedves felmosó ruhával áttörölni.
- Az oltárt és a hozzá tartozó tárgyakat leportalanítjuk, kivéve a Buddha szobrot, amit csak külön utasításra tisztítunk.

- Ha végeztél a takarítással, az ülőmatracokat és párnákat a gyakorlatnak megfelelően rendezd vissza.

## **FÜRDŐSZOBA TAKARÍTÁSA**

A takarítás minősége gyakorlatunk minőségét mutatja. A közös és vizes helyiségek tisztításakor ügyeljünk a tisztítószerek optimális mennyiségű használatára. Kevés mosószerral, kellő alapossággal a takarított helyiségeket tisztán és rendben tudjuk tartani.

- A csaptelepeket, mosdótálat, zuhanyfülkéket és a körülötte lévő csempét alaposan töröld át ecetes tisztítószerrel és tisztítsd meg minden egyéb lerakódott szennyeződéstől.
- A wc ülőkét és wc csészéket is ecetes tisztítószerrel fertőtlenítsd meg.
- A szemeteseket kiüríted, a szemetes zsákot kicseréled. A wc papír tartót feltöltöd.
- A kézmosónál használt törölközőt tisztára cseréled. A zuhanyfüggönyök és kilépők tisztaságát ellenőrizzed.
- Mindegyik lefolyó fedelét eltávolítod (az erre használatos eszközért fordulj a házmesterhez) és a szennyeződést eltávolítod. A lefolyót fertőtleníted, majd a felső peremét vízzel feltöltöd, mielőtt a fedelét visszatesszed.
- A padlót felseperjed (ha vízmentes porszívózzod) és felmosod.
- A fürdőszobát kiszellőzteted.

## MOSÁS

Ha szeretnéd személyes holmid kimosni, tedd a ruháid a fürdőszobában található erre kijelölt műanyag kosárba. Folyamatosan végzünk mosást. Ha bármilyen kérdésed vagy kérésed van, fordulj a mosás felelőséhez. Egyéni mosást csak a mosásért felelős személy tudtával végezz, mert ő tudja összehangolni a templomi ruhanemű megfelelő időre való kitisztításával.

A mosásnál a következő instrukciók szerint járj el:

- Mindkét fürdőszobából gyűjtsd össze a használt törölközőket, a szennyes tartókat ürítsd ki.
- Ellenőrizd a többi helyiségben található templomi textíliákat, függönyöket.
- Válogasd át az összegyűjtött szennyest az alábbiak szerint:
  - Ruhanemű:

fehér pamut	40 °
sötét színes	30 °
világos színes	30 °
  - Törölköző
  - Ágynemű
  - Ülőpárna és matrac huzat
  - Függöny
  - Konyharuha
  - Formális étkezés fehér textil
- Ennek alapján válaszd ki a mosógépen a megfelelő programot. Egy tele dob mosásához két kupak mosószert és egy kupak öblítőt használj. A mosógépet csak tele dobbal indítsd el, viszont ügyelni kell arra is, nehogy túlterheljük.
- A szárítógépet csak akkor használjuk, ha a teregetés, illetve

ruhaszárítás másként nem megoldható.

- Teregetés előtt a vizes ruhákat alaposan rázd ki, hogy ne gyűrötten száradjon. A kinti szárítókötélen mindig használj ruhacsipeszt.
- Amikor beszeded a száraz ruhát, kiválogatva hajtogasd össze és tedd vissza abba a ládába, amiből összegyűjtötted. A vasalni valót rakd külön.
- Vasaláshoz használd az öltöző helyiséget a munkaperiódus alatt. A vasalóba csak desztillált vizet önts. A vasalás összes kellékét tedd vissza a helyére a formális gyakorlat megkezdése előtt