

A TÉLI KJOLCSE

Az elvonulást az Eredeti Fény Templomban tartjuk, a résztvevők az elvonulás egész ideje alatt a templom területén maradnak. Kérjük, hagyd kint minden világi ügyedet, amikor megérkezel, ezzel elősegíted, hogy teljesen a gyakorlatodra tudj fókuszálni.

A Templomi Szabályok mellett a következő irányelvek segítségével harmóniában gyakorolhatunk együtt, hogy a legtöbbet hozzuk ki ebből a lehetőségből. Kérjük, olvasd figyelmesen és az elvonulás teljes ideje alatt legjobb tudásod szerint tartsd be ezeket.

GYAKORLAT ÉS IRÁNYVÉTEL

- ✱ Az elvonulást teljes csendben tartjuk. A munkavégzés során történő minimális, funkcionális kommunikáción kívül az egész elvonulás ideje alatt nagyon fontos a csend megtartása, mely a gyakorlatod erősíti.
- ✱ Maradéktalanul végy részt a napirendben feltüntetett gyakorlatokon és étkezéseken. Egyéb tevékenység akkor engedélyezhető, ha a napi gyakorlatot és munkaperiódust már elvégezted. Ha betegség vagy egyéb fizikai akadály van a részvételednek, feltétlenül jelezd előre a gyakorlatvezetőnek.
- ✱ Érkezz pontosan minden gyakorlatra és étkezésre. Reggeli éneklés előtt **nincs** moktak.
- ✱ Gyakorlat idején ne hagyd el a Dharma termet, kivéve, amikor interjúra mégy. A sétáló meditáció alatt ki lehet menni (pl. wc-re, vagy inni) de dolgoz végeztével kérjük, térj vissza a Dharma terembe, mivel a sétáló meditáció szerves része a gyakorlatnak.
- ✱ Mindig ügyelj arra, hogy tetteiddel ne zavarj a többiek gyakorlatát. Meditáció közben maradj csendben és ne mozogj. Ha elviselhetetlen fájdalmat vagy álmoságot érzel, akkor csendben nyújtsd ki a lábad, vagy állj fel.
- ✱ Minden résztvevőt arra kérünk, hogy kövesse a gyakorlatvezető útmutatását. Ha a gyakorlattal kapcsolatos kérdésed van, akkor azt a rendszeres szerdai és szombati interjúkon teheted fel. Ha bármi egyéb közlendőd van, azt szünetben, a többi résztvevőtől távol beszélj meg a gyakorlatvezetővel. Törekegy arra, hogy csak a legszükségesebb helyzetben szólj.

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

- ✱ Az ébresztő 4:45-kor van, korábban ne használj ébresztőt, hogy a többiek zavartalanul pihenhessenek. Villanyoltás este 10:00-kor van.
- ✱ Cselekedj összhangban a többi résztvevővel. Csak a saját tevékenységeddel vagy gyakorlatoddal foglalkozz.
- ✱ Kérjük, az elvonulás egész ideje alatt tartózkodj a dohányzástól. Ha ez nem sikerül, akkor másoktól távol, a templom és a szálláshely területén kívül tedd. Ügyelj arra, hogy a dohányfüstöt ne hozd be a templomba, öltözz át vagy moss fogat, ha szükséges.
- ✱ Erős illatú dezodor, tusfürdő vagy krém helyett használj natúr illatszereket, különösen zárt térben.

- ✱ Kérjük a párnákat és matracokat kézzel igazítsd meg a Dharma teremben, ne lábbal.
- ✱ Belépéskor és kilépéskor végezz egy álló meghajlást az oltár felé. Étel be- és kihordáskor nincs meghajlás, mert akadályozza a folyamatot.
- ✱ A Dharma teremben (vagy ahol ételt készítenek, illetve fogyasztanak) ne csapj zajt, fújás helyett kérjük, csendesen töröld meg az orrod.
- ✱ Mindig viselj zoknit, hosszú nadrágot és a vállak legyenek fedettek a Dharma teremben.
- ✱ A gyertya- és füstölőgyújtás az arra kijelölt személy dolga.
- ✱ Ha műszaki meghibásodást tapasztalsz, túl hideg, vagy túl meleg van, jelezd a házmesternek. Kérjük, ne nyúlj az elektromos-, víz- és fűtésrendszerhez.
- ✱ A munkaperiódus végén minden eszközt tisztán tégy vissza a helyére.
- ✱ Kérjük, finoman zárd az ajtókat és járj csendben.
- ✱ Tartsd tisztán és rendben a személyes holmid és a közösen használt teret.



ÉTKEZÉS

- ✱ A templomi étel nem tartalmaz húst. Minden étkezést csendben, a koreai formális templomi étkezés hagyománya szerint végzünk.
- ✱ Az étkezés a gyakorlat részét képezi, ezért a részvétel elengedhetetlen. Ha nem vagy éhes, kérjük akkor is jelenj meg és fogyassz egy kis teát.
- ✱ Az étkezések közötti evés nem megengedett, kérjük, ne tárolj semmilyen ételt a konyhán kívül. Ha bármilyen különleges étkezési igényed van, kérjük, jelezd a regisztrációs úrlapon.
- ✱ Minden étkezés előtt és után végy részt az ételek behordásában. A formális étkezéshez használt névre szóló étkészlet az öltöző helyiségben található a polcon.
- ✱ Kérjük, amikor étel készítés folyik, csak akkor menj be a konyhába, ha ott kijelölt munkát végzel.



KOMMUNIKÁCIÓ

- ✱ Az elvonulás teljes ideje alatt tartózkodj a külvilággal való kommunikációtól. Telefon és Internet használat teljes egészében kerülendő. Ha mégis úgy érzed, hogy szükséges, jelezd a gyakorlatvezetőnek.
- ✱ Az elvonulás alatt a templomban elérhetőek Szung Szán Zen Mester által írt könyvek közösségi példányai. Ezekből a könyvekből saját példányodat magaddal is hozhatod. Kérjük, hogy más könyvet ne hozz. Az elvonulás alatt ne vezess naplót.



KÉRJÜK, HOZZ

- ✱ hálósákot,
- ✱ törülközőt és natúr tisztálkodó szert,
- ✱ házicipót vagy papucsot,
- ✱ elemlámpát vagy fejlámpát

- * az évszaknak megfelelő ruházatot (a hőmérséklet -20 °C alá süllyedhet), kesztyűt, vízálló bakancsot, extra zoknit és esőfelszerelést,
- * speciális párnát, ha arra szükséged van,
- * személyes gyógyszereket, vitaminokat.

A TEMPLOM SEGÍTÉSE

Az őszinte segítő szándéknál nincs értékesebb.

Ha szeretnél hozzájárulni a templom működéséhez és fenntartásához az ittlétért és a gyakorlatért adott adományon túl, ezt mind pénzbeli, 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.

