



# **Templomi Szabályok**

# Eredeti Fény Zen Templom

A Koreai Buddhizmus  
Taego Rendjének tagja

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

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

元光寺

## TARTALOM

Templomi élet	6
Házirend	7
Alapelvek	7
Templomi szabályok	7
I. A Bódhi-tudat megőrzéséről	7
II. A tudatosságról	8
III. A magaviseletről	8
IV. A beszédről	11
V. Az evésről	11
VI. A közös gyakorlatról	12
VII. A Dharma-beszédről	13
Meditációs gyakorlat	15
Kóan gyakorlat	16
Szertartások	16
Időrend	17
Templomi tisztségek	18
Együtműködés a templommal	21
A templom segítése	23
A templom részei és funkciói	24
Dharma terem	24
Öltöző	25

Konyha	26
Tudatosság az ételek készítésekor	26
Közös munka	27
Lakhelyek	27
Vizes helyiségek	27
Szobák és személyes tér	28
Mosás	28
Egyéni bevásárlás	29
Számítógép, telefon és internet használat	29
Levél és csomag küldése, fogadása	30
Egészség és Biztonság	30
Köszönetnyilvánítás	31

## 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 dörzsölve 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,
- háziállatot az épületekbe beengedni,
- dohányzás.

Az alapvető hangulat nyugodt, csendes és együttműködő.

## TEMPLOMI SZABÁLYOK

### I. A Bódhi-tudat megőrzéséről

Először szilárdan el kell határozni, hogy eléred a megvilágosodást és megsegítesz minden lényt. Már felvetted az öt, vagy a tíz fogadalmat.

Tudd, mikor tartod meg és mikor szeded 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 magán nézeteidet 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  
érezthetsz 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 pénzügyi ambíció és a szexuális vágy kieléése a templomban nem megengedett. Tartózkodásod idejére 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 nevedd hangosan a Dharma-teremben.

Ha dolgozol van a templomon kívül, ami miatt távol maradsz szertartásról vagy étkezéstről, 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 kialszik, 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 méreggé 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, Rendünk templomaiban 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.

## **KÓAN GYAKORLAT**

Mindenki, aki a templomban él vagy ide látogat, kóan interjúkon vehet részt hétvégi zen gyakorlataink alatt kötelező jelleggel (kivéve zen tábor) azon kívül külön kérésre. Ezirányú igényedet a gyakorlatvezetőnek jelezd.

## **SZERTARTÁSOK**

Ha közeli hozzátartozód beteg vagy elhunyt, lehetőség van segíteni nekik egy külön szertartás keretében. Lehetőség van esküvői, gyermekáldó, karmatisztító és búcsúztató valamint 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.



## **NAPIREND - ELVONULÁSON KÍVÜL**

4:00	Ébresztő
4:30	Leborulás gyakorlat (opcionális, egyéni)
5:00	Reggeli éneklés
5:50	50 perc ülő meditáció
7:00	Reggeli, munkamegbeszélés
7:50 - 10:50	Munkaperiódus
11:00	Étel felajánló szertartás
12:00	Ebéd, munkamegbeszélés
14.00 - 17:00	Délutáni munkaperiódus
18:00	Vacsora
19:00	Esti énekek
19:30	40 perc ülő meditáció
20:20	Négy Bódhiszattva Fogadalom
22:00	Villanyoltás

## TEMPLOMI TISZTSÉGEK

1. Apát: Csong An Szunim
  2. Apáthelyettes: Torma András és Tóth Eszter
  3. Közönségkapcsolat: Tóth Eszter
  4. Gyakorlatvezető: a mindenkor jelenlévő zen-mester, dharma-mester vagy dharma-tanító
- 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 **apáthelyettes/apáthelyettesnő** 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. Több apáthelyettes esetén a rangidősség dönt.
  - A **házmester** felelős az összes épületért, a teljes külterületért, ezek karbantartásáért. Ha külön munkavezető nincs kijelölve, akkor kiosztja a munka periódusban elvégzendő feladatokat.
  - A **kapcsolattartó** felelős a templomba érkező vendégekkel történő kapcsolattartásért, az elvonulásokra érkező bejelentkezések, a szállás és a transzport koordinálásáért. Ő vagy az általa kijelölt

személy fogadja a vendégeket és kíséri őket a szállásokra. Érkezéssel és távozással kapcsolatos igényekkel hozzá fordulj.

- A **gyakorlatvezető** teljes felelősséggel rendelkezik a templomban végzett meditációs gyakorlatok formáját és közös végrehajtását illetően. Gondoskodik a szertartáshoz szükséges tiszta vízről, füstölő és mécses gyújtásról, kiosztja az énekes könyveket valamint felelős a Dharma terem és oltárok takarításáért . Ő adja a moktak jelzést az események előtt. Hozzá fordulj, ha segíteni szeretnél szeretnél a Dharma teremben vagy ha gyakorlással kapcsolatos kérdésed van. Sajat elhatározásból kérünk, ne nyúlj az oltárhoz valamint a Buddha szoborhoz.

Az alábbi feladatkörök felelőseinek nevét a hirdetőtáblán találod.

- A **konyhamester** egyeztet az élelmiszer beszerző(i)vel és a kertésszel, elkészíti az ételt, tálalja, majd étkezés után a megmaradt ételt elpakolja. Meghatározza az összes konyhához tartozó feladatokat, mint előkészítés, mosogatás, takarítás, eltevések stb. Mindezekhez segítséget kérhet. Ha segédkezni szeretnél a konyhában, fordulj hozzá.
- 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.
- 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** dolga a templomi épületek, közös és vizes helyiségek tisztán és rendben tartása, a tisztítószeres optimális mennyiségű használata. Felelős továbbá a takarított helyiségek átadás-átvételéért. Minden ilyen helyiséget 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 mosószeres optimális mennyiségű használatáért, a megszáradt ruhák összehajtogatásáért és kivasalásáért és esetleges elosztásáért. Ha egyéni mosásra van szükséged, vele egyeztess.
- 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 apáthelyettessel összhangban dönt.

## EGYÜTTMŰKÖDÉS A TEMPLOMMAL

Az Eredeti Fény Zen Templom vendégeként részévé váltál annak a zen gyakorlatnak, amely Téged és minden más lényt egyaránt segít. Ezen együttműködés célja, hogy világosabb, bölcsőbb, 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 a spontán, kreatív, tisztánlátó, együttműködő közreműködésedre a megfelelő légkör megtartásáért, a helyes gyakorlat elvégzéséért, valamint a helyes irányvételért. Csak az alapvető irányelveket lehet leírni, de gyakorlásod és templomban végzett tevékenységed minősége tud ahhoz a tisztánlátáshoz vezetni, amely minden lény javát szolgálja, önmagadat is beleértve. A tanítók, a tanítás és a tanítványi közösség mind ezt az irányelvet követik. Kérünk, ennek tudatában élj a templomban.

## A TEMPLOM SEGÍTÉSE

Az őszinte segítő szándéknál nincs értékesebb. Hagyományunkhoz híven, minden lénynek segítő mindennapi szellemi és fizikai munkát végzünk. Ha szeretnél hozzájárulni a templom működéséhez és fenntartásához az ittlétért és a gyakorlatért adott adományokon túl, ezt mind pénzbeni, 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 a kapcsolattartóval vagy bármelyik apáthelyettesel.

Pénzügyi felajánlásodat hálával fogadjuk az alábbi úton:

1. Átutalással a bankszámlára.

Név: Eredeti Fény Zen Közösség  
Cím: 2500 Esztergom, Búbosbanka u. 61.  
Adószám: 19347772-1-11

### [K&H Bank Zrt.](#)

- HUF Bankszámlaszám: 10403648-00033833-00000002
- IBAN: HU29 1040 3648 0003 3833 0000 0002
- EUR Bankszámlaszám: 10403648-00033834-00000001
- IBAN: HU30 1040 3648 0003 3834 0000 0001

2. Revolut alkalmazással: <https://revolut.me/zentemple>

Ha segítesz, mi is többet segíthetünk. Megértésed, bizalmadat és segítségedet előre is köszönjük. További információval e-mailben, telefonon, a [Templom-tér](#) közösségi felületünkön illetve személyesen szolgálhatunk.

## A TEMPLOM RÉSZEI ÉS FUNKCIÓI

### DHARMA TEREM

A Dharma terem az a tér, ahol a Buddha, a Dharma és a Szangha 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 Szangha tiszteletére,
- mindig viselj zoknit, hosszú nadrágot, a vállak legyenek fedettek,
- Az öltözék megválasztásakor kérünk, ne viselj 1) trikót, ujjatlan felsőt, 2) mélyen kivágott felsőt, 3) rojtos, lebernyeges, lógó leplek öltözéket, 4) térd fölé érő nadrágot, 5) szoknyát, 6) szorosan testhez simuló (sztreccs) ruhadarabokat, 7) feliratot, képet hordozó öltözéket, 8) rikító, 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 fekdj lábbal a Buddha felé,
- cselekedj udvariasan és tiszteletteljesen mindenki felé.
- tartsd be az ülésrendet, melyet a gyakorlatvezető kijelölt,
- csak akkor nyisd ki vagy csukd be a felső szellőző ablakokat és az ajtókat ha a gyakorlatvezető erre megkért.
- csendben közlekedj a Dharma teremben, sarkad helyett a talpad érje először a padlót.. Ülések alatt a gyakorlók mögött, szertartások alatt a saját sorodnál levő matracok előtt haladj el.
- az eseményeket (szertartások, tanítás, étkezés, meditációs ülések) megelőző moaktak jelzése után azonnal hagyj fel minden, akár a Dharma termen kívül, akár azon belül. A megfelelő módon foglald el a helyedet a gyakorlók között, és csendben, összeszedetten várd az esemény kezdetét.

## ÖLTÖZŐ

Hétfégi gyakorlatokon illetve a kjoicse alatt itt találod a formális étkezéshez használatos étkezésletet. Ügyelj arra, hogy étkezés után a nevedhez tedd vissza. Mindig a saját étkezésleted használd.

Az öltöző nem pihenőhely, hanem több más célt is szolgál: instrukciók adását, illetve rövid megbeszéléseket napközben, illetve szállást éjszakára az oda kijelölt személynek.

## **TEA SZOBA/KÖNYVTÁR**

Ezen helyiségeket elsősorban elvonulásokon kívül használjuk. Ha mégis van szabadidőd olvasásra, kérünk csak a könyvtárban tedd és ne vigyél ki könyvet a teremből. Beszélgetés valamint internet használat alkalmával kérünk vigyázz a csendre. Ha teázni szeretnél, kérünk kerüld a teaszobában található kis teás csészék, szettek és teafüvek használatát. Saját célra a konyhában levő teákat és a mosogató feletti szekrényben található bögréket használd. A tea szoba/könyvtár nyitvatartási ideje: 08:00 - 10:30, 13:00-18:30.

## **KONYHA**

Minden vendégünket arra kérjük, hogy a templom igényei szerint vegyen részt a hely tisztán tartásában, az étkezés utáni elpakolásban, mosogatásban. Amennyiben éppen nem segédkezel a konyhán, arra kérünk, hogy csak az étkezést megelőző moka 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.

## **5. 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 fa kanalat és pálcikát használunk. Ezeket csak étkezéshez használjuk, az étel készítéskor, tálaláskor nem.

## **KÖZÖS MUNKA**

A közös munka a gyakorlat része. Minden délelőtt 7.50-tól 10.50-ig, délután 14:00-tól 17:00-ig munkaperiódus van. Reggeli és ebéd után munkamegbeszélés van, a házmester/konyhamester/kertész mindenki számára kijelöli az elvégzendő munkát.

## **LAKHELYEK**

Minden karbantartással kapcsolatos problémát kérjük, jelezz a házmesternek.

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

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

Amennyiben a szobában túl meleg vagy túl hideg van, jelezd a házmesternek. Ne állíts a termosztáton, hacsak erre nem kért a házmester.

## **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 kagyló 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 felmosó edényt öblítsd ki, a felmosó vizet öntsd ki hátul az udvarra.
- Mindig hagyd nyitva a fürdőszoba ajtót, ha senki nem tartózkodik bent. Mindig nyisd ki a tetőtéri 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 személyes és közösségi igényeket ezügyben. A templomban csak vegyszermentes tisztítószeret használunk, ezért kérünk, ne használj saját mosószert és fehérítőt.

## **EGYÉNI BEVÁSÁRLÁS**

Elvonulások alatt ha szükséged van egyéni dolgok bevásárlására, fordulj az beszerzés felelőshöz vagy a házmesterhez. A legközelebbi bolt 5 kilométer távolságra van, így gyalog vagy biciklivel is megoldhatod az egyéni bevásárlást elvonulásokon kívüli időszakban.

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

A templom területének nagy részén elérhető wifi van, mely az elvonulásokat és intenzív zen gyakorlat idejét kivéve 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) terében. A mobil telefon használata csak a főépületen kívül, annak közvetlen körzetét elhagyva engedélyezett, kivéve a templomi tisztségviselőket. Intenzív zen gyakorlatok alatt (tanítási és szertartásos alkalmakat is ideértve) senkinek sem megengedett a digitális eszközök használata. Kérünk, vedd komolyan ezen korlátozásokat,

melyeket a magad és mások együtt folytatott gyakorlatának minőségéért léptettünk életbe. Ha úgy gondolod, nem tudod betartani, digitális eszközeidet kérésedre biztonságba helyezzük az irodában az elvonulás végéig. A fenti szabályok megszegése esetén felszólíthatunk a digitális eszközök azonnali letétbe helyezésére az irodában.

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

Amennyiben postai levél küldésére van szükséged vagy csomagot vársz, egyeztess a kapcsolattartóval. A küldemény érkezésének időpontját előre jelezd neki.

A templom címe a következő:

### **Eredeti Fény Zen Templom**

2500 Esztergom, Búbosbanka u. 61.

Tel: +36 20 257 3856

## **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 tisztségviselője 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. Komolyabb, orvosi kezelést igénylő egészségügyi ellátásra csak a templomon kívül, saját költségeden van lehetőség.

Értéktárgyaidat az irodai széfben nagyobb biztonsággal helyezheted el, mint a szállásodon. Ezzel kapcsolatban fordulj a kapcsolattartóhoz.

## **KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

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

▪