

Iránymutatás a templomi elvonuláshoz és a téli Kjolcséhez

Az elvonulást az Eredeti Fény Zen 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 gyakorlatodat erősíti.
- ❖ Minden résztvevőt arra kérünk, hogy kövesse a gyakorlatvezető útmutatását. Ha a gyakorlattal kapcsolatos kérdésed van, akkor azt a rendszeres interjúkon teheted fel. Ha bármi egyéb közlendőd van, azt szünetben, a többi résztvevőtől távol beszéld meg a gyakorlatvezetővel, vagy az adott téma felelősével. Törekedj arra, hogy csak a legszükségesebb helyzetben szólj.
- ❖ Ülő 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 dolgod végeztével kérjük, térj vissza a Dharma terembe, mivel a sétáló meditáció szerves része a gyakorlatnak, nem szünet.
- ❖ Mindig ügyelj arra, hogy tetteiddel ne zavarj a többiek gyakorlatát. Meditáció közben maradj csendben és ne mozogj. Ha elviselhetetlen fájdalmat vagy álmoságot érzel, akkor használd a tanult könnyítési technikákat.
- ❖ Elsősorban a saját tevékenységeddel vagy gyakorlatoddal foglalkozz, és cselekedj összhangban a többi résztvevővel.
- ❖ 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. Minden programrész előtt van hívó moktak vagy étkezéseknél kongatás.

✿ ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

- ❖ Az ébresztő 4:00-kor van, korábban lehetőleg ne használj ébresztőt, hogy a többiek is zavartalanul pihenhessenek. Villanyoltás este 10:00-kor van.

- ❖ 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.
- ❖ Dharma terembe való belépéskor és kilépéskor végezz egy álló meghajlást az oltár felé. Étél be- és kihordáskor nincs meghajlás, mert akadályozza a folyamatot.
- ❖ A Dharma teremben (vagy ahol ételt készítenek, illetve fogyasztanak) ne csapj zajt, orrfújás 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 bentlakóknak. Kérjük, ne nyúlj az elektromos-, víz- és fűtésrendszerhez.
- ❖ A munkaperiódus végén minden eszközt tisztán tégy vissza a helyére.
- ❖ Kérjük, finoman zárd az ajtókat mindenhol 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, csak akkor menj be a konyhába, ha ott kijelölt munkát végzel. Ha bármire szükséged van, akkor a konyha vezetőjével egyeztess.

✿ 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 MAGADDAL

- ❖ hálózásokat
- ❖ törölközőt és natúr tisztálkodó szert
- ❖ házipipót vagy papucsot
- ❖ elemlámpát vagy fejlámpát
- ❖ az évszaknak megfelelő ruházatot (a hőmérséklet télen -15 °C alá is süllyedhet kint) pl. kesztyűt, vízálló bakancsot, extra zoknit és esőfelszerelést
- ❖ kinti munkára alkalmas ruházatot
- ❖ speciális ülőpárnát, ha arra szükség van
- ❖ személyes gyógyszereket, vitaminokat

❁ A TEMPLOM SEGÍTÉSE

- ❖ Az őszinte segítő szándéknál nincs értékeőbb. Ha szeretnél hozzájárulni a templom működéséhez, fenntartásához és fejlesztéséhez, mind pénzbeli, mind tárgyi támogatással megteheted.
- ❖ Kisebb összeg esetén használhatod az adományos ládát a Dharma teremben az előtérben vagy a teaházban. Nagyobb összegű vagy speciális célra szánt adomány esetében kérjük, vedd fel a kapcsolatot az apáttal vagy helyettesével.
- ❖ Banki átutalásra is van lehetőség a KH Banknál vezetett 10403648-00033833-00000002 számlaszámra.
- ❖ További információt a honlapunkon találsz: <https://eredetifeny.hu/rolunk/hogyan-segithet>

Köszönjük az együttműködésedet és a segítségedet, így mi is többet segíthetünk.

