

# Hausordnung im ZENtrum Phât Môn

## Dieser Raum ist ein geweihter, heiliger Ort

In unserer Gesellschaft ging das Gefühl für «Heiliges» und das Verhalten an solch heiligen Orten leider weitgehend verloren.

Es gibt ein paar einfache Regeln, die wir aber nicht als Vorschrift sehen sollten, sondern als **Respektbezeugung gegenüber einem geweihten, heiligen Ort**, gegenüber den vorhandenen heiligen und gesegneten Objekten und auch gegenüber den Lehrpersonen.

- **Angemessene Kleidung**

Jede normale «anständige» Kleidung ist angemessen.

Am schönsten wäre spezielle Meditationskleidung oder Laien-Roben.

**Schuhe oder Hausschuhe sind nicht erlaubt, nur Socken.**

Wenn barfuss: bitte saubere Füße.

**Keine kurzen Hosen, keine Sport- oder Fitnesskleidung.**

**Herren:** im Sommer **keine Träger-Shirts** sondern Kurzarm-Shirts.

**Damen:** **keine kurzen Röcke und Trägertops**, keine tiefen Ausschnitte.

Keine zu grellen Farben. Damen sollten die Schultern idealerweise bedeckt haben durch kurze Ärmel oder mit Schal/Stola.

*(Man kann sich auch hier umziehen in passende Kleidung.)*

- **Angemessenes Verhalten**

Leises, sanftes Sprechen im Eingangsbereich bei den Stühlen oder hinten in der Tee-Ecke – aber nicht auf den Sitzkissen.

**Essen und Trinken nur in der Tee-Ecke, niemals im Tempelraum.**

**Den Mittelgang bitte nicht betreten**, sondern immer von hinten zu den Sitzmatten kommen und gehen. Matten und Kissen bitte immer wieder ordentlich ausrichten und sie auch sauber halten.

**10 Minuten vor Beginn der Meditation** nimmt man Platz auf den Sitzmatten und kommt zur inneren Ruhe – **im Schweigen.**

Wenn die Lehrperson eintritt, stehen alle auf und falten die Hände vor dem Herzen (Gassho). Ebenso am Schluss, wenn die Lehrperson sich wieder verabschiedet.

**Das WC nicht benutzen während Meditationszeit + Vortrag!**

Bitte im Treppenhaus leise sein, dies ist ein Wohnhaus.