

## Herzlich willkommen im Kloster, Gäste- und Seminarhaus Buddhas Weg!

Wir freuen uns, dass Sie für Ihren Aufenthalt - sei es als Seminargast oder als Hausgast – ein klösterliches Umfeld ausgewählt haben. Daher möchten wir Sie auf ein paar Besonderheiten aufmerksam machen und Sie einladen und bitten ihren Aufenthalt in Buddhas Weg zu nutzen, um Erfahrungen mit diesen Übungen zu machen.

Im Kloster verfolgen wir die 5 Übungen zur Achtsamkeit\*: Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, kein sexuelles Fehlverhalten im Kloster, keine berauschenden Mittel.

In unserem Gebäude und auf dem gesamten Gelände sind der Konsum von Fleisch, Alkohol, Tabak und berauschenden Mitteln tabu. Das Rauchen von Tabak/Zigaretten ist nur an dem dafür vorgesehenen Raucherpunkt am Fusse des Gästehauses erlaubt. Bitte kommen Sie auch nicht im angetrunkenen Zustand ins Haus.

Buddhas Weg ist ein ruhiger Ort, an dem wir uns auch zwischendurch zurückziehen können. Die Gebäude sind sehr hellhörig und manche Gäste sind im Schweigeretreat. Bitte hören Sie daher Musik nur mit Kopfhörer und reden und telefonieren Sie in Zimmerlautstärke. Ab 22 Uhr ist Nachtruhe, bitte dämpfen Sie spätestens dann Ihre Unterhaltungen.

Räucherstäbchen und Kerzen sind in den Zimmern nicht erlaubt. Rechnungen der Feuerwehr für Fehlalarme bezahlt jeweils der Verursacher persönlich.

Wir übernehmen keine Haftung für verlorene oder entwendete Sachen. Bitte achten Sie selbst auf Ihre Wert-Sachen. Fundsachen bitte an der Rezeption abgegeben. Bitten prüfen sie ihr Gepäck bei der Abreise-☺.

Erste-Hilfe-Material finden sie in der Rezeption und auch in der Küche.

Das Klosterprogramm finden Sie auf der Tafel gegenüber der Rezeption. Sie sind herzlich eingeladen, an allen Aktivitäten des Klosters teilzunehmen!

Hunde müssen im Gebäude und auf dem Gelände stets an der Leine geführt werden. Sie dürfen nur auf den Fluren und in den individuell gebuchten Zimmern sein. Auf keinen Fall dürfen Hunde in Seminarräumen oder im Speisesaal sein.

Strom und Heizung: Wo Licht oder Heizung nicht benötigt werden, bitte stets ausschalten bzw. abdrehen. Die Heizungen im Winter bitte mindestens auf 1 stellen - nicht bis zum Anschlag zu- oder aufdrehen. Thermostate funktionieren sonst nicht. Bitte das Licht in den Toiletten nicht vergessen.

Bitte betreten Sie die Gästeetagen und Zimmer nur mit Hausschuhen oder auf Strümpfen.

Tassen/Becher bitte stets in den Speisesaal zurückbringen.

Wenn Sie Lust haben, sich am Geschirrspülen oder Tische abwischen zu beteiligen, dann sagen Sie uns bitte Bescheid, wir freuen uns darüber!

Wir trennen im Speisesaal Speisereste und Restmüll. Die Mülleimer sind entsprechend gekennzeichnet.

Ziehen Sie bitte bei Abreise die Betten (nur Bettdecke & Kopfkissen, Laken ziehen wir ab) ab und legen die schmutzige Bettwäsche und Handtücher in den Wäschecontainer gegenüber dem Fahrstuhl auf Ihrer Etage.

Wir sind ein einfaches Gästehaus. Bitte bringen Sie die Dinge Ihres persönlichen Bedarfs, wie Duschlotion, Haarfön usw. selbst mit. Gegebenenfalls können Sie sich an die Rezeption wenden und dort diese Dinge leihen.

### **Verhalten in der Buddhahalle:**

Die Buddhahalle und alle anderen Meditationsräume betreten wir grundsätzlich nicht mit Schuhen.

Bitte keine Getränke in offenen Gläsern oder Tassen mit hineinnehmen.

Aus Respekt für den spirituellen Ort tragen wir dort nur Kleidung, die Schultern und Knie bedeckt.

Für öffentliche Meditationen, wie unserer gemeinsame Morgen- oder Abendmeditation, sitzen Frauen auf der linken Seite und Männer auf der rechten Seite des Raumes. Der Gang in der Mitte wird freigehalten. Vorne im Raum sind die Plätze für die Nonnen und Mönche. Bitte legen Sie alle Matten, Decken und Kissen nach dem Benutzen wieder an ihren Platz zurück und öffnen und schließen Sie die Eingangstür behutsam.

### **Unser klösterlicher Tagesablauf, Teilnahme für jeden möglich:**

05:30 Uhr	Morgenmeditation und Rezitation
07.00 Uhr	108 Verbeugungen mit Rezitationstext
07:45 Uhr	Frühstück (Schweigen zwischen Gebet und 2tem Tischgong)
11:45 Uhr	Mittagessen (Schweigen zwischen Gebet und 2tem Tischgong)
14:00 Uhr	Shantideva Lesung
17.00 Uhr	108 Verbeugungen mit Rezitationstext
17:45 Uhr	Abendessen (informell)
19.00 Uhr	Abendzeremonie
19:30 Uhr	Abendmeditationen nach Aushang
ab 22:00 Uhr	Nachtruhe

Wir kündigen alle Mahlzeiten und Zeremonien 15 Minuten vor Beginn mit der Achtsamkeitsglocke an.

Änderungen und aktuelle Angebote stehen an der weißen Tafel vor der Rezeption.

### **Der Ablauf im Speisesaal:**

Um 07.45, 11.45 und 17.45 Uhr schlagen wir die Achtsamkeitsglocke an und öffnen das Bedienbuffet. Sie können dann in den Speisesaal eintreten. Sie gehen an das linke Ende des Buffets, wählen Teller und Schalen aus. Das Tablett wird durch unsere Helfenden für Sie nach ihrer Wahl gerichtet. Am rechten Ende des Buffets erhalten Sie Ihr fertiges Tablett. Sie können gerne so oft nachholen wie Sie möchten.

Morgens und mittags beginnen wir gemeinsam. Dafür wird um 08.00 bzw. 12.00 Uhr die Klangschale angeschlagen und ein Gebet gesprochen, ab dann geschwiegen. Etwa 15 bis 20 Minuten später wird die Klangschale erneut angeschlagen, um das Schweigen wieder zu beenden. Abends gibt es kein Ritual und keine Schweigezeit.

Insgesamt ist auch der Speisesaal ein ruhiger Ort, was auch die Warteschlange umfasst. Nutzen Sie das Warten und in Ruhe als Achtsamkeits Übung.

Im Speisesaal gibt es einen Tisch für die Ordinierten im Kloster und einen Tisch für die Helfenden direkt im Anschluß an das Buffet. Alle anderen Tische sind für die Gäste.

Unser **Teehaus und Klosterladen** freuen sich auf ihren Besuch Freitag, Samstag und Sonntag von 13.00 – 18.00 Uhr. Das Lädchen hat zusätzlich am Donnerstag von 13.00-15.30 Uhr geöffnet.

**Wir wünschen einen angenehmen & bereichernden Aufenthalt in unserem Kloster und Gästehaus. Danke dass Sie unser Gast sind und die Besonderheiten dieses Gästehauses genießen und respektieren!  
Schön, dass sie da sind!**