



## PLC & GOMPA ETIKETTE:

**Wir bitten Sie höflich, sich im PLC respektvoll, freundlich und herzlich zu verhalten.**

**Besonders in der “Gompa“** (tibetisches Wort für Meditationshalle), die ein Ort des Studiums, Meditation und Andachtsübungen ist und von BuddhistInnen als heiliger Ort gesehen wird. Wir bitten herzlich, die traditionellen Verhaltensweisen zu befolgen und generell um Ihr friedvolles Verhalten:

1. Bitte betreten Sie die Gompa nur ohne Schuhe (bzw. Filzpatschen) & einem heiligen Ort entsprechend mit passender Kleidung.
2. Um eine Atmosphäre zu schaffen, die der inneren Einkehr und dem spirituellen Streben förderlich ist, und um Ablenkungen während des Kurses/Retreats/Puja etc. so gering wie möglich zu halten, werden die TeilnehmerInnen gebeten, sich immer respektvoll, sanft, rücksichtsvoll und freundlich zu begegnen.
3. Nehmen Sie Rücksicht auf die Stille anderer und verhalten Sie sich bitte während der Kurse/Pujas etc. in der Gompa ruhig, es sei denn, der/die LehrerIn erlauben Gespräche & Diskussionsrunden.
4. Bitte singen, musizieren Sie nicht und hören Sie bitte keine Musik.
5. Nehmen Sie Rücksicht auf Ehrwürdige Nonnen und Mönche, steigen Sie nicht auf ihr Sitztuch und lassen Sie sie (in der Reihe) immer vor.
6. Behandeln Sie Dharma-Texte/Bücher/Gegenstände/Bilder/etc. respektvoll und legen Sie diese niemals auf den Boden oder auf Ihren Sitz, sondern auf den kleinen Tisch und steigen Sie nicht darüber.
7. Strecken Sie Ihre Füße nicht in Richtung Altar, zu Buddh. Bildern (Thangkas), Dharma-Texten/Bücher und auch nicht zum/r LehrerIn.
8. Respektieren Sie das Eigentum anderer, nehmen Sie bitte nichts, was nicht freiwillig gegeben wurde, melden Sie Beschädigungen.
9. Ehrlich und aufrichtig: Bitte belügen oder täuschen Sie andere nicht.
10. Bitte unterlassen Sie Händchenhalten, Umarmen, Massieren und andere körperliche Zuneigungsbekundungen und legen Sie sich nicht auf den Boden oder machen Yoga-Übungen.
11. Bitte nehmen Sie keine Rauschmittel bevor Sie uns besuchen.
12. Respektieren Sie Leben: bringen Sie Insekten bitte vorsichtig raus.
13. Essen Sie bitte nur im Aufenthaltsraum (Ausnahme Tsog). Getränke bitte in die Gompa nur in verschlossenen Behältern mitbringen.
14. Bitte schalten Sie Ihr Mobil-Telefon auf leise/ohne Vibrieren oder schalten Sie es am besten vollkommen ab.
15. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an den/die LehrerIn.

**Wir bedanken uns von Herzen für Ihr Verständnis, PLC Team**

„Mögen Sie glücklich und frei von Leiden sein! Mögen Sie friedvoll und zufrieden sein, Ihre Gedanken und Aktivitäten positiv und Ihre Erfahrungen gut!

༄༄ །།འོ་ཏུབ་ཀྱི་འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ་།། ༄༄