

# Retrīta programma

## piektdiena 17. novembris – pirmdivēna 20. novembris

*programmas laika plāns var nedaudz mainīties*

<b>Piektdiena</b>	18.00–19.00	Ierašanās & <b>Reģistrācija</b>
<b>17. novembris</b>	18.30	Viegla maltīte
	19.45	Orientācija -
	20.00	Retrīta atklāšana, iepazīšanās & meditācija – <b>meditācijas zālē</b>
	21.00	Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.15)

### Sestdivēna un turpmākās divēnas

*N.B. Godājamais klusums tiek ievērots šo divēnu laikā, izņemot gadījumus, par kuriem tiks paziņots .*

<b>Sestdivēna,</b>	6.00	Modinātājzvans
<b>svētdivēna</b>	6.30	Meditācija - <b>meditācijas zālē</b>
<b>18.-19.nov.</b>	<b>7.30</b>	<b>Brokastis</b> un virtuves, ēdamtelpas uzkopšana
	8.15	Darba meditācija, uzkopšana
	<b>9.00</b>	Meditācija – <b>meditācijas zālē</b>
	<b>12.30</b>	<b>Pusdivēnas</b> un nokopšana / brīvais laiks
	14.00	Meditācija <b>staigājot</b> (pēc brīvas izvēles – <i>bet ieteicams to veikt</i> )
	14.30	Meditācija un atklāsmes dialogs - <b>meditācijas zālē</b>
	<b>17.00</b>	<b>Tēja</b> / brīvais laiks / Ci-gun prakse
	<b>19.30</b>	Meditācija / runa / jautājumi & atbildes – <b>meditācijas zālē</b>
	21.30	Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00)
<b>Pirmdivēna</b>	6.00	Modinātājzvans
<b>20. novembris</b>	6.00	Meditācija - <b>meditācijas zālē</b>
	<b>7.30</b>	<b>Brokastis</b> un uzkopšana
	8.15	Darba meditācija – telpu uzkopšana un sakārtošana
	<b>9.30</b>	Meditācija un <b>retrīta noslēgums</b> - <b>meditācijas zālē</b>
	<b>11.30</b>	Klusēšana tiek pārtraukta
	<b>12.00</b>	<b>Pusdivēnas</b>
	13.00	Retrīts beidzies, izbraukšana

**Uz katru plānoto aktivitāti jūs aicinās zvans: 6.00 mošanās, 8.50, 12.20 ēdienreize, 2.20, 7.20 meditācija zālē**

**Retrīta vadītājs:** Nīks Kerols (Nicholas Carroll)  
**Organizatori:** Sandis K. Dūšelis, Evija Apine

## VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

*Laipni aicināti uz retrītu !*

*Vairākas lietas var jums būt svešas, tādēļ daži ievadvārdi var būt noderīgi.*

- Rituāls (Pudža) & meditācija.

Pirms rīta un vakara meditācijas parasti ir rituāls jeb *pudža*. Tā ir reliģiska ceremonija, kuras laikā aizdedz sveces, vīraku, kā arī izpilda dziedājumus (dažreiz pali valodā *un* angļu valodā, citreiz tikai pali *vai* angļu valodā). Lai apliecinātu cieņu tam, ko Budas tēls simbolizē, mēs vairākas reizes paklanāmies pirms *pudžas*, tās laikā un noslēgumā. Šie rituāli var palīdzēt nomierināt un fokusēt prātu.

Lūdzu iesaistieties, ja jūtaties ērti to darīt. Ja nē, tad vienkārši to klusu novērojiet.

- Sēdēšana.

Pudžas laikā un meditācijas periodos jūs varat sēdēt uz spilvena vai uz krēsla. Ja meditācijas laikā konstatējat, ka kādā ķermeņa daļā ir pārmērīgas sāpes, tad varat meditēt, pieceļoties un stāvēt kājās. Lieki spilveni ir pieejami meditācijas zāles abos galos un, ja nepieciešams, var ienest papildus krēslus.

- Klusums.

Retrīts pamatā būs klusumā, izņemot tos laika sprīžus, kas paredzēti diskusijām un jautājumiem. Ja jūtas vajadzību aprunāties, lūdzu atcerieties, ka citiem ir tiesības baudīt klusumu un klusēšanu. Protams, jums jāizturas pret šo prasību ar gudrību un, ja komunikācija ir nepieciešama, jums ir jārunā. Ar citiem aprunāties būs iespējams sākot ar sestdienas pusdienas laiku.

- Jautājumi un grūtības.

Būs iespējams uzdot jautājumus runu vai diskusiju laikā. Pēc pusdienām 14:00, tie, kuri vēlēties, varēs pārrunāt savu praksi ar retrīta vadītāju. Katram, kurš vēlas sarunu, par to ir jāpaziņo organizatoriem. Ja vēlaties savu praksi pārrunāt individuāli, lūdzu, dariet to iepriekš zināmu kādam no organizatoriem. Jaunajiem dalībniekiem varētu būt iespēja tikties nelielā grupas meditācijā 10.30. Par to tiks paziņots.

Ja jums ir grūtības ar kādu no retrīta aspektiem, vai nu saistībā ar sadzīvi vai meditācijas praksi, lūdzu jūtaties brīvi uzrunāt kādu no vadītājiem vai atbalsta komandu, kuri ar sevi iepazīstinās nedēļas nogales sākumā.

- Uzvedības noteikumi.

Lai palīdzētu veidot tādus apstākļus, kas atbalsta individuālo un kopīgo praktizēšanu, mēs brīvprātīgi apņemamies ievērot noteiktus uzvedības noteikumus. Šie noteikumi ir ietverti tā sauktajos Astoņos noteikumos. Tie ietver cieņu pret dzīvību, cieņu pret citu īpašumu, atturēšanos no seksuālām aktivitātēm, atbilstošu runu, atturēšanos no reibinošām vielām tādām kā alkohols un „izklaidējošas” narkotikas, ēšanu atbilstošos laikos (neēšanu pēc pusdienām), atturēšanos no izklaides un sevis izdaiļošanas, un nenodošanas fiziskam komfortam. Ja vēlaties, tad veselības dēļ vai personīgu iemeslu dēļ, varat izlemt neievērot noteikumu, kas attiecas uz neēšanu vakarā. Tējas laikā būs piedāvāta maize un siers, bet ja jūsu medicīniskās prasības ietver ko citu, tad šādā situācijā, lūdzu, par to paziņojiet retrīta organizatoram tik drīz, cik vien iespējams. Lūdzu informējiet viņu arī par jebkurām īpašām prasībām uzturam brokastīs vai pusdienās. Visa pārtika būs veģetāra.

- Programma.

Dienas kārtība būs pieejama koplietošanas telpās.

*Mēs būsim priecīgi par jebkuru jūsu atsauksmi, kura varētu palīdzēt citiem jaunajiem dalībniekiem nākotnē .*