

PAPILDUS INFORMĀCIJA

Pieteikšanās un reģistrācijas kārtība

- Aizpildiet pieteikuma anketu tiešsaistē mūsu mājas lapā www.anjali.lv.
- Pirms veikt iemaksu, lūdzu, pārliecinieties vai ir brīvas dalības vietas pie organizatoriem.
- Jūs tiek reģistrēti retriņtam tikai pēc reģistrācijas iemaksas veikšanas.

Dalības ziedojums

- **35 latī**, lai reģistrētos, jums jāveic reģistrācijas iemaksa 15 **latī** (pēc reģistrācijas iemaksas veikšanas atlikusī summa ir **20 latī**). Gadījumā, ja jūs atceļat savu dalību retriņtā, reģistrācijas iemaksa netiek atmaksāta. Ja esat droši, ka būsiet šajā retriņtā, varat ziedot visu summu;
- Retriņtu rīkošanas pamatā ir brīvprātīgais darbs, kā arī šajā tradīcijā skolotāji nekad nelūdz un nesaņem atlīdzību par mācīšanu. Dalības iemaksas ir aprēķinātas, lai segtu dalībnieku dzīvošanas un ēdināšanas izdevumus, kā arī skolotāja ceļa izdevumus. Katru gadu varam rīkot jaunus meditācijas pasākumus pateicoties dalībnieku veiktajiem ziedojumiem papildus dalības maksai. Esam ļoti pateicīgi visiem atbalstītājiem! Jebkurš jūsu papildus ziedojums palīdzēs noorganizēt nākamos pasākumus un attīstīt meditācijas tradīcijas Latvijā. LTBB ir piešķirts sabiedriskā labuma statuss un jūs varat saņemt nodokļu atlaides. Vairāk lasiet par iespējām ziedot un saņemto ziedojumu izlietojumu http://www.anjali.lv/lat/atbalstiet_mus
- ja Jūs esat sliktā finansiālā stāvoklī, tad, lūdzu sūtiet savu lūgumu dalības maksas atlaidei uz e-pastu ltbbiedriba@gmail.com.

Maksāšanas kārtība

- var maksāt ar pārskaitījumu uz Latvijas Teravādas Budisma Biedrības A/S „Swedbank” norēķinu kontu Nr. LV78HABA0551010398468; reģistrācijas numurs: 40008091614;
- maksājuma uzdevumā jānorāda: Jūsu (retriņta dalībnieka) vārds, uzvārds, personas kods;
- maksājuma mērķis: „ZIEDOJUMS” vai „SUTTU RETRĪTS”;
- ja vēlaties maksāt skaidrā naudā, sazinieties ar organizētājiem.

Norises vieta

Valmieras raj., Ķoņi (netālu no Rūjienas), Ķoņu pamatskola, 150 km no Rīgas.

Maršruts ir atzīmēts mājas lapā, ja jums ir nepieciešama papildus informāciju par nokļūšanu norises vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu kasparskrauklis@gmail.com

Mēs nodrošinām

- tualete, duša, ēdināšana;
- gulēšana 20 – 40 m2 telpās uz grīdas, kopa ar citiem 2 – 4 dalībniekiem;
- gulēšanai - matracis, spilvens, sega un gultasveļa;

Līdzī jāņem

- personīgās higiēnas piederumi; (lūdzu neņemiet līdzī ķermeņa kopšanas līdzekļus ar spēcīgu aromātu)
- apavi – atsevišķi telpās un ārā valkājami;
- meditācijai – sega un/vai spilvens (piemēram, griķu sēnalu spilvens) uz kā sēdēt un/vai meditācijas soliņš. Jums būs iespēja lietot organizatoru sagādātus meditāciju spilvenus, paklājiņus un soliņus. Taču šis inventārs ir ierobežotā apjomā, tāpēc aicinām jūs ņemt līdzī savu inventāru;
- Guļammaiss/segatūrisma, meditācijas vai jogas paklājiņš, ko paklāt apakšā sēdošās meditācijas laikā;
- modinātājs (ja Jums tas ir nepieciešams, būs kopējais zvans, kas jūs modinās un aicinās uz meditācijām);
- medikamenti, kuri Jums var būt nepieciešami;
- Lietus mētelis/ lietussargs un atbilstoši apavi, lai lietaina laikā jums būtu iespēja veikt staigāšanas meditāciju brīvā dabā;
- Sakarā ar to, ka pasākums daļēji notiks ārā brīvā dabā, tad vēlams ir būt vakcinētiem pret ērcu encefalītu. Atbildība par ērces koduma izraisītajām sekām ir jāuzņemas dalībniekiem pašiem;
- Dvieli ikdienas higiēnai.

Ko neņemt līdzī?

- Apreibinošas vielas
- Alkoholu
- Cigaretes
- Ēdienu
- Dzīvniekus
- Vērtslietas
- Datorus u.c elektroniskās komunikācijas ierīces (arī tālruņu izmantošana retrīta laikā nav atļauta)
- Grāmatas u.c. lasāmvielu

Iesakām siltumam un sausumam

- Sporta kurpes un vieglas iešļūcenes
- Siltu jaku vai džemperī, vilnas zeķes
- Maiņas drēbes
- Peldietas

Lūdzu, rūpējoties par to, lai jums būtu pietiekami ērti un silti, ievērojiet mērenību

Uzvedības noteikumi

Lai attīstītu ētiku un izveidotu pamatu meditēšanas praksei, kas palīdz dalībniekiem attīstīt koncentrēšanos un izveidot meditēšanai nepieciešamo vidi, visi dalībnieki tiek lūgti retrīta laikā pieņemt un ievērot sekojošus uzvedības noteikumus, kas ir vienādi praktiski visos klosteros, meditāciju centros un retrīta nometnēs, kad tiek praktizēta meditēšana saskaņā ar Budas mācību. Uzņemoties sekot uzvedības noteikumiem, jūs veicināt grupas praksi.

- 1. Nekaitēšanas noteikums:** tīši neatņemt dzīvību jebkurai dzīvai būtnei. (t.sk. odiem un dunduriem)
- 2. Uzticamības noteikums:** neņemt neko, kas nav dots, kas nepieder tev.
- 3. Šķīstības noteikums:** atturēšanās no jebkādas seksuālas aktivitātes. Šis noteikums ietver arī vienkāršību apģērbā. (Apģērbs neizceļ auguma formas. Nav ieteicams valkāt šortus, lai ceļgali nebūtu atsegti. Tas ietver arī smaržu, dekoratīvās kosmētikas un rotaslietu nelietošanu.)
- 4. Pareizas runas noteikums:** izvairīšanās no melīgas, vai ļaunprātīgas runas. (Retrīta laikā tiek ievērots Godājamais Klusums, t. i., nerunāšana, nesačukstēšanās – nav vārdisku kontaktu! Sazināšanās nolūkam netiek lietotas zīmītes un arī ķermeņa valoda vai *elektroniskas sakaru ierīces***). Godājamais Klusums var tikt īslaicīgi pārtraukts organizatoriskas dabas situācijās, jautājumiem organizatoriem vai arī jautājumu uzdošanai godājamam Skolotājam.)
- 5. Atturības noteikums:** apreibinošu dzērienu un vielu nelietošana.
- 6. Atsacīšanās noteikums:** neēst pēc pusdienlaika. (šis noteikums nav jāievēro, ja medicīnisku apsvērumu dēļ nav iespējams neēst ārpus atļautā laika, par to iepriekš jāinformē organizatori. Aptuveni plkst. 18.00 tiek piedāvāta tēja, siers, melnā šokolāde)
- 7. Apvaldīšanās noteikums:** atturēšanās no izklaidēm, mūzikas klausīšanās, greznošanās, *elektronisku sakaru ierīču* jebkādos šķietamos nolūkos*, kā arī netiek ieteikta grāmatu, avīžu un tml. lasīšana brīvajā laikā. (Atļauts veikt pierakstus, rakstīt dienasgrāmatu)
- 8. Modrības noteikums:** atturēšanās no pārāk lielas aizraušanās ar gulēšanu.

* Nepieciešamības gadījumā ir iespējams sazināties, par zvana veikšanu vienojoties ar koordinātoru.

Jautājumi

Papildus informāciju var saņemt pa tālruni – Kaspars Krauklis 22023361 vai rakstot uz e-pastu: (kasparskrauklis@gmail.com)