

Retrīta programma

Piektdiena, 29.marts . Pirmdiena, 1.aprīlis

Piektdiena 29.marts	13.00. 14.00	Ierazšanās & Reģistrācija
	14.00	Informatīva tikšanās
	14:30	Retrīta atklāšana un meditācija
	17:00	Vakara tēja/brīvais laiks
	18.00	Vakara rituāls / meditācija / skolotāja runa - meditācija zālē
	21:00	Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guāmtelpas tiek izslēgtas plkst. 22.00)
Sestdiena 30.marts	6.00	Modinātājs
	6.45	Meditācija - meditācija zālē
	7.45	Brokastis un katrs nomazgā savus traukus
	9.00	Meditācija . meditācija zālē un meditācija staigājot
	12.30	Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks
	14.00	Meditācija . meditācija zālē un meditācija staigājot
	17.00	Tēja / brīvais laiks
	19.30	Vakara rituāls / meditācija / runa / jautājumi & atbildes . meditācija zālē
	21.30	Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guāmtelpas tiek izslēgtas plkst. 22.00)
	Svētdiena, 31.marts	6.00
6.45		Meditācija - meditācija zālē
7.45		Brokastis un katrs nomazgā savus traukus
9.00		Meditācija . meditācija zālē un meditācija staigājot
12.30		Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks
14.00		Meditācija . meditācija zālē un meditācija staigājot
17.00		Tēja / brīvais laiks
19.30		Vakara rituāls / meditācija / runa / jautājumi & atbildes . meditācija zālē
21.30		Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guāmtelpas tiek izslēgtas plkst. 22.00)
Pirmdiena, 1.aprīlis		6.00
	6.45	Meditācija - meditācija zālē
	7.45	Brokastis un uzkopšana
	9.00	Meditācija / diskusija & retrīta noslēgums . meditācija zālē
	12.30	Pusdienas, nokopšana un izbraukšana.

Zvana laiki: piemēram, **6.00** mošanās, **12.20** maltīte, **18.50** vakara rituāls un piecas minūtes pirms katras meditācijas sesijas

Retrītu vadīs: Ajahn Kovida

Organizatori: Kristīne Dūdiņa
Vīta Preimane

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Laiņni aicināti uz retrītu !

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

- Ritu ls (Pud0a) & medit cija.

Pirms rta un vakara medit cijas parasti ir ritu ls jeb *pudža*. T ir reli iska ceremonija, kuras laik aizdedz sveces, v raku, k ar izpilda dzied jumus (da0reiz pali valod un ang u valod , citreiz tikai pali *vai* ang u valod). Lai apliecin tu cie u tam, ko Budas t ls simboliz , m s vair kas reizes paklan mies pirms *pudžas*, t s laik un nosl gum . Ēie ritu li var pal dz t nomierin t un fokus t pr tu.

L dzu iesaistieties, ja j taties rti to dar t. Ja n , tad vienk rzi to klusu nov rojat.

- S d zana.

Pud0as lak un medit cijas periodos j s varat s d t uz spilvena vai uz kr sla. Ja medit cijas laik konstat jat, ka k d erme a da ir p rm r gas s pes, tad varat medit t, piece oties un st vot k j s. Lieki spilveni ir pieejami medit cijas z les abos galos un, ja nepieciezams, var ienest papildus kr slus.

- Klusums.

Retrts pamat b s klusum , iz emot tos laika spr 0us, kas paredz ti diskusij m un jaut jumiem. Ja j tat vajadz bu aprun ties, l dzu atcerieties, ka citiem ir ties bas baud t klusumu un klus zanu. Protams, jums j izturas pret zo pras bu ar gudr bu un, ja komunik cija ir nepieciezama, jums ir j run . Ar citiem aprun ties b s iesp jams s kot ar pirmdienas pusdienlaiku.

- Jaut jumi un gr t bas.

B s iesp jams uzdot jaut jumus runu vai diskusiju laik . P c pusdien m 14:00, tie, kuri v l sies, var s p rrun t savu praksi ar retr ta vad t ju. Katram, kurz v las sarunu, par to ir j pazi o organizatoriem. Ja v laties savu praksi p rrun t individu li, l dzu, dariet to iepriekz zin mu k dam no organizatoriem. Jaunajiem dal bniekiem var tu b t iesp ja tikties neliel grupas medit cij 10.30. Par to tiks pazi ots.

Ja jums ir gr t bas ar k du no retr ta aspektiem, vai nu saist b ar sadz vi vai medit cijas praksi, l dzu j taties br vi uzrun t k du no organizatoriem vai atbalsta komandu, kuri ar sevi iepaz stin s pas kuma s kum .

- Uzved bas noteikumi.

Lai palīdz tu veidot tādus apstākļus, kas atbalsta individuālo un kopīgo praktizēšanu, mēs brīvētīgi apņemamies ievieš noteiktus uzvedības noteikumus. Šie noteikumi ir ietverti tā sauktajos Astoņos noteikumos. Tie ietver ciešu pret dzīvību, ciešu pret citu pazūmu, atturēanos no seksuāliem aktivitātes, atbilstošu runu, atturēanos no reibinošām vielmātdmķ alkohols un sīklaid jozas+narkotikas, zānu atbilstošos laikos (ne zānu p c pusdien m), atturēanos no izklaidē un sevis izdai ozanas, un nenodošanas fiziskam komfortam. Ja vālaties, tad veselības vai personāgu iemeslā d, varat izlemt neievieš noteikumu, kas attiecas uz ne zānu vakar. Tās laikā būs piedāvāta maize un siers, bet ja jāsū medicīniskās prasības ietver ko citu, tad zā d situācijā, l dzu, par to paziņojiet retrāta organizatoram tik drīz, cik vien iespējams. L dzu informējiet viāru par jebkurām pazīmēm prasībām uzturam brokastīs vai pusdienās. Visa pārtika būs veģetāra.

- Programma.

Dienas kārtība būs pieejama koplietošanas telpās.

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