

# Retrīta programma

Piektdiena, 28.marts – Pirmdiena, 30.marts

## Piektdiena 28.marts

- 09.00–10.00 Ierašanās, reģistrācija un rīta tēja  
10.30 Informatīva tikšanās
- 11:00 Retrīta atklāšana un meditācijas  
12.30 Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks
- 14.00 Meditācija –zālē un staigājot  
17:00 Vakara tēja / brīvais laiks
- 18.00 Vakara rituāls / meditācija / skolotāja runa - meditācijas zālē  
21:00 Brīvais laiks / nakts miegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00)

## Sestdiena, 29.marts

- 6.00 Modinātāja zvans  
6.45 Meditācija zālē
- 7.45 Brokastis un katrs nomazgā savus traukus  
9.00 Meditācija –zālē un staigājot
- 12.30 Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks  
14.00 Meditācija –zālē un staigājot
- 17.00 Tēja / brīvais laiks  
19.30 Vakara rituāls / meditācija / runa / jautājumi & atbildes – meditācijas zālē  
21.30 Brīvais laiks / nakts miegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00)

## Svētdiena, 30.marts

- 6.00 Modinātāja zvans  
6.45 Meditācija zālē
- 7.45 Brokastis un katrs nomazgā savus traukus  
9.00 Meditācija –zālē un staigājot
- 12.30 Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks  
14.00 Meditācija – zālē un staigājot
- 17.00 Tēja / brīvais laiks  
19.30 Vakara rituāls / meditācija / runa / jautājumi & atbildes – meditācijas zālē  
21.30 Brīvais laiks / nakts miegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00)

## Pirmdiena, 31.marts

- 6.00 Modinātāja zvans  
6.45 Meditācija zālē  
7.45 Brokastis un uzkopšana  
9.00 Meditācija / diskusija & retrīta noslēgums – meditācijas zālē  
12.30 Pusdienas, nokopšana un izbraukšana

**Zvana laiki:** piemēram, **6.00** mošanās;**12.20** maltīte; **18.50** vakara rituāls un 5 min. pirms katras meditāciju sesijas

## VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

*Laipni aicināti uz retrītu ! Vairākas lietas var jums būt svešas, tādēļ var noderēt daži ievadvārdi.*

- 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 vēlaties. Ja nē, vienkārši klusi to vērojiet.

- Sēdēšana

Pudžas laikā un meditācijas periodos var sēdēt uz spilvena vai krēsla. Ja meditācijas laikā konstatējat, ka kādā ķermeņa daļā ir stipras sāpes, tad var meditēt, pieceļoties un stāvot kājās. Meditācijas zālē ir pieejami papildspilveni un, ja nepieciešams, var lietot krēslus.

- Klusums

Izņemot tos laika sprīžus, kas paredzēti diskusijām un jautājumiem, pamatā retrīts notiks klusumā. Ja jūtat vajadzību aprunāties, lūdzu atcerieties, ka citiem ir tiesības baudīt klusumu un klusēšanu. Protams, pret šo prasību jāizturas saprātīgi un, ja nepieciešams, ir jārunā. Ar citiem aprunāties būs iespējams sākot ar pirmdienas pusdienlaiku.

- Jautājumi un grūtības

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

Ja jums ir grūtības ar kādu no retrīta aspektiem, vai nu saistībā ar sadzīvi vai meditācijas praksi, lūdzu uzrunājiet kādu no organizatoriem vai atbalsta grupu, ar ko iepazīsieties pirms pasākuma sākumā.

- Uzvedības noteikumi

Lai veidotu apstākļus, kas palīdz individuālajai un kopīgajai praksei, mēs brīvprātīgi apņemamies ievērot zināmus uzvedības noteikumus. Tie ietverti tā sauktajos Astoņos noteikumos. Tie ietver cieņu pret dzīvību, cieņu pret citu īpašumu, atturēšanos no seksuālām aktivitātēm, atbilstošu runu, atturēšanos no apreibinošām vielām, piemēram, alkohola un narkotikām, ēšanu atbilstošos laikos (neēšanu pēc pusdienām), atturēšanos no izklaides un sevis izdaiļošanas. Ja vēlaties, veselības stāvokļa dēļ vai personīgu iemeslu dēļ, varat izlemt neievērot noteikumu, kas attiecas uz neēšanu vakarā. Tējas laikā piedāvās maizi un sieru, bet ja jūsu veselības prasības ietver ko citu, tad lūdzu paziņojiet par to retrīta organizatoram pēc iespējas ātrāk. Lūdzu informējiet viņu arī par jebkurām īpašām uztura prasībām brokastīs vai pusdienās. Visa pārtika būs veģetāra.

- Programma.

Dienas kārtība būs izlikta koplietošanas telpās.

*Priecāsimies par jebkuru atsaukumi, kura nākotnē varētu palīdzēt citiem jaunajiem dalībniekiem .*