

Retrīta dienas kārtība / Retreat Schedule

Sestdiena, 27. jūnijs / Saturday, June 27

- 15:00 Ierašanās un reģistrācija / *Arrival and registration*
- 16:00 Zupa / *Soup*
- 17:00 Ievads / *Introduction*
- 18:00 Uzvedības noteikumu pieņemšana / *Taking precepts*
- 18:30 Meditācija staigājot / *Walking meditation*
- 19:30 Meditācija sēdus / *Sitting meditation*
- 22:00 Naktsmiers / *Lights out*

28. jūnijs – 4. jūlijs / June 28 – July 4

- 05:15 Mošanās / *Wake-up*
- 06:00 Dziedājumi un meditācija / *Suffusion with Divine Abidings chant and meditation*
- 07:00 Brokastis / *Breakfast*
- 07:45 Darba meditācija / *Work meditation*
- 08:45 Rīta meditācijas cēliens / *Morning meditation session*
- 11:30 Pusdienas / *Lunch*
- 14:00 Pēcpusdienas meditācijas cēliens / *Afternoon meditation session*
- 17:00 Tēja / *Tea*
- 18:00 Brīvais laiks un individuālā prakse / *Free time and individual practice*
- 19:30 Vakara dziedājums, meditācija un Dhammas runa /
Evening chanting, meditation, and Dhamma talk
- 22:00 Naktsmiers / *Lights out*

5. jūlijs / July 5

- 05:15 Mošanās / *Wake-up*
- 06:00 Rīta dziedājums un meditācija / *Morning chanting and meditation*
- 07:00 Brokastis / *Breakfast*
- 07:45 Darba meditācija / *Work meditation*
- 08:45 Pagarināta mettā meditācija un skolotāja noslēguma pārdomas /
Extended Mettā Meditation and final reflections by the teacher
- 10:30 Organizatoru noslēguma uzruna / *Closing remarks by the organizers*
- 11:00 Maltītes piedāvāšana un pusdienas / *Meal offering and lunch*
- 12:00 Retrīta noslēgums / *End of retreat*