

Retrīta noteikumi

- Retrīts noritēs tradicionālā teravādas budisma formā ievērojot klusumu. Atturēsimies no jebkāda veida savstarpējas sazināšanās (runāšanas, čukstēšanas, žestiem utt.). Noteikums neattiecas uz nepieciešamo saziņu ar skolotāju vai retrīta rīkotājiem. Atturēšanās no sarunām pasargās gan Jūsu, gan pārējo dalībnieku meditācijas praksi no nevajadzīgiem traucēkļiem un radīs telpu pašizziņai.
- Nelietosim mobilo telefonu un citas elektroniskās saziņas ierīces. Piedāvājam atstāt ierīces glabāšanā pie retrīta organizatoriem.
- Atturēsimies no atkailinoša vai auguma formas izceļoša apģērba un parfimērijas produktiem; ir ieteicams valkāt ērtas un neapspīlētas drēbes, kas nosedz arī plecus un ceļus.
- Paliksim retrīta norises vietā līdz retrīta noslēgumam.
- Ievērosim 8 budistu uzvedības noteikumus:

1. Nekaitēšanas noteikums: tīši neatņemt dzīvību nevienai dzīvai būtnei.
2. Uzticamības noteikums: neņemt neko, kas nav dots, kas nepieder tev.
3. Šķīstības noteikums: atturēšanās no jebkādas seksuālas rīcības.
4. Pareizas runas noteikums: atturēšanās no melīgas, vai ļaunprātīgas runas.
5. Skaidruma noteikums: atturēšanās no apreibinošu dzērienu un vielu lietošanas.
6. Atsacīšanās noteikums: neēst pēc pusdienlaika. Retrītā tiks pasniegtas gardas veģetāras brokastis un pusdienas un pēcpusdienas tēja). Medicīnisku vai citu apsvērumu dēļ, skolotājs var pieļaut izņēmumus no šī noteikuma; lūdzu informējiet retrīta rīkotājus, ja Jums veselības dēļ ir nepieciešama speciāla diēta.
7. Atturēšanās noteikums: atturēšanās no izklaidēm, mūzikas klausīšanās, greznošanās.
8. Modrības noteikums: atturēšanās no pārāk lielas aizraušanās ar gulēšanu.

Šie noteikumi ir būtiska retrīta daļa, kas palīdz nomierināt prātu, kļūt apzinātākiem, piedzīvot būšanu šeit un tagad. Tāpēc aicinām būt laipniem pret sevi un citiem meditētājiem un sekot šiem noteikumiem!