

Retrīta programma

pirmdienā 8.jūlijs – ceturtdiena 11.jūlijs

Lūdzu, ņemiet vērā!

Programmai ir orientējošs raksturs un tās saturs var mainīties pēc vienaspusējas organizatoru iniciatīvas

Pirmdiena 8.jūlijs

- 18.00 Ierašanās & Reģistrācija
- 19.00 Info / vakara tēja
- 20.00 Meditācija zālē
- 21.00 Brīvais laiks / naktsmiegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00)

N.B. Godājamais klusums tiek ievērots retrīta laikā, izņemot jautājumiem atvēlētos laika periodus.

Otrdiena 9.jūlijs, Trešdiena 10.jūlijs

- 5.00 Modinātājzvans
- 5.30 Mīlošās labvēlības dziedājums un meditācija
- 6.30 Brīvais laiks

- 7.00 Brokastis
- 7.30 Darba meditācija
- 8.30 Ievada runa / Suttu lasījumi (09.jūlijs)
- 8.30 Suttu lasījumi (10.jūlijs)
- 10.00 Staigāšanas meditācija ārā vai meditācija sēdus zālē

- 11.00 Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks
- 13.00 Meditācija sēdus un staigājot, zālē un ārā
- 15.30 Suttu lasījumi
- 17.00 Staigāšanas meditācija ārā vai meditācija sēdus zālē

- 18.00 Vakara tēja / brīvais laiks
- 19.00 Vadītā meditācija / Jautājumu un atbilžu stunda
- 21.00 Brīvais laiks / naktsmiegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00)

Ceturtdiena, 11.jūlijs

- 5.00 Modinātājzvans
- 5.30 Mīlošās labvēlības dziedājums un meditācija zālē
- 6.30 Brīvais laiks

- 7.00 Brokastis
- 7.30 Darba meditācija
- 8.30 Suttu lasījumi
- 10.00 Vadītā mīlošās labvēlības meditācija zālē

- 11.00 Pusdienas un nokopšana / došanās mājup:)

Zvana laiki: Uz katru plānoto aktivitāti jūs aicinās zvans, piemēram, 5.00 Mošanās, 6.55, 10.55 Maltīte, 8.25 Suttu lasījumi, 18.55 Vadītā meditācija.

Retrītu vadīs: Ajahn Brahmali

Organizatori: Kaspars Krauklis, Rudīte Saliņa

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Laipni aicināti uz retrītu !

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

• Rituāls (Pudža) & meditācija.

Pirms rīta un vakara meditācijas parasti ir rituāls jeb pudža. Tā ir reliģiska ceremonija, kuras laikā 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 jūtaties ērti to darīt. Ja nē, tad vienkārši to klusu novērojiet.

• Mīlošās labvēlības dziedājums

Tas ir dziedājums, kurā mēs vēlam labu visām dzīvām būtnēm, tai skaitā arī sev. Tas dod jauku noskaņu visai dienai un tiks izpildīts katru rītu kopā ar Skolotāju. Dziedājuma teksts būs pieejams angļu un latviešu valodās.

• Sēdēšana.

Pudžas laikā un meditācijas periodos jūs varat sēdēt uz spilvena vai uz krēsla. Ja meditācijas laikā konstatējat, ka kādā ķermeņa daļā ir pārmērīgas sāpes, tad varat meditēt, pieceļoties un stāvēt kājās. Lieki spilveni ir pieejami meditācijas zāles abos galos un, ja nepieciešams, var ienest papildus krēslus.

• Klusums.

Retrīts pamatā būs klusumā, izņemot tos laika sprīžus, kas paredzēti jautājumiem. Ja jūtat vajadzību aprunāties, lūdzu atcerieties, ka citiem ir tiesības baudīt klusumu un klusēšanu. Protams, jums jāizturas pret šo prasību ar gudrību un, ja komunikācija ir nepieciešama, jums ir jārunā.

• Jautājumi un grūtības.

Būs iespējams uzdot jautājumus tam paredzētajā laikā. Ja jūs dodat priekšroku uzdot jautājumus Skolotājam rakstiski, tad pie ieejas meditācijas zālē būs trauks, kur tos atstāt. Ja jums ir grūtības ar kādu no retrīta aspektiem, vai nu saistībā ar sadzīvi vai meditācijas praksi, lūdzu jūtaties brīvi uzrunāt kādu no organizatoriem vai atbalsta komandu, kuri ar sevi iepazīstinās pasākuma sākumā.

• Uzvedības noteikumi.

Lai palīdzētu veidot tādus apstākļus, kas atbalsta individuālo un kopīgo praktizēšanu, mēs brīvprātīgi apņemas ievērot noteiktus uzvedības noteikumus. Šie noteikumi ir ietverti tā sauktajos Astoņos noteikumos. Tie ietver cieņu pret dzīvību, cieņu pret citu īpašumu, atturēšanos no seksuālām aktivitātēm, atbilstošu runu, atturēšanos no reibinošām vielām tādām kā alkohols un „izklaidējošas” narkotikas, ēšanu atbilstošos laikos (neēšanu pēc pusdienām), atturēšanos no izklaides un sevis izdaiļošanas, un nenodošanas fiziskam komfortam. Ja vēlaties, tad veselības dēļ vai personīgu iemeslu dēļ, varat izlemt neievērot noteikumu, kas attiecas uz neēšanu vakarā. Tējas laikā būs piedāvāta maize un siers, bet ja jūsu medicīniskās prasības ietver ko citu, tad šādā situācijā, lūdzu, par to paziņojiet retrīta organizatoram tik drīz, cik vien iespējams. Lūdzu informējiet viņu arī par jebkurām īpašām prasībām uzturam brokastīs vai pusdienās. Visa pārtika būs veģetāra.

• Suttu teksti.

Suttu teksti būs pieejami angļu un latviešu valodās, un tiks izdalīti pirms pirmajiem lasījumiem.

• Programma.

Dienas kārtība būs pieejama koplietošanas telpās.

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