

Retrīta noteikumi

Retrīts noritēs tradicionālā teravādas budisma formā – nošķirtībā no sadzīves kņadas un ievērojot klusumu. Visiem retrīta dalībniekiem:

- ir jāievēro klusums t.i., jāatturas 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 veicinās iekšēju mieru;
- ir jāpaliek retrīta norises vietā līdz retrīta noslēgumam;
- ir jāseko retrīta dienas kārtībai;
- ir jānodod retrīta rīkotājiem mobilais telefons un citas elektroniskās saziņas ierīces - to lietošana retrīta laikā ir stingri aizliegta;
- ir jāatturas no atkailinoša vai auguma formas izceļoša apģērba un parfimērijas produktiem; ir ieteicams valkāt ērtas un neapspīlētas drēbes, kas nosedz arī plecus un ceļus.
- ir jāievēro 8 budistu uzvedības noteikumi:

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 (retrīta laikā - Godājamais Klusums).

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 šeit un tagad! Tāpēc aicinām būt laipniem pret sevi un citiem meditētājiem un sekot šiem noteikumiem!