

Retrīta programma

ceturtdiena 27.jūnijs – sestdiena 6.jūlijs

Lūdzu, ņemiet vērā!

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

| | | |
|--------------------|-------------|--|
| Ceturtdiena | 18.00–19.00 | Ierašanās & Reģistrācija |
| 27.jūnijs | 19.00 | Vakara tēja |
| | 19.30 | Retrīta atklāšana, iepazīšanās & meditācija – meditācijas zālē |
| | 21.30 | Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00) |

Turpmākās dienas

N.B. Godājamais klusums tiek ievērots šo dienu laikā, izņemot diskusijām un jautājumiem atvēlētos laika periodus, kā arī uz vietas norādītajos periodos

| | | |
|------------------|--------------|---|
| | 5.00 | Modinātāj zvans |
| | 5.30 | Meditācija - meditācijas zālē |
| | 7.00 | Brokastis un katrs nomazgā savus traukus |
| | 7.45 | Darba meditācija |
| | 8.45 | Meditācija sēdus un staigājot – meditācijas zālē un ārā |
| | 11.45 | Pusdienas un nokopšana / brīvais laiks |
| | 14.00 | Meditācija sēdus un staigājot – meditācijas zālē un ārā |
| | 17.00 | Tēja / brīvais laiks |
| | 19.30 | Vakara rituāls / meditācija / runa / jautājumi & atbildes – meditācijas zālē |
| | 21.30 | Brīvais laiks / nakstmiegs (gaismas guļamtelpās tiek izslēgtas plkst. 22.00) |
| Sestdiena | 5.00 | Modinātājzvans |
| 6. jūlijs | 5.30 | Meditācija - meditācijas zālē |
| | 7.00 | Brokastis un uzkopšana |
| | 7.45 | Darba meditācija - Retrīta norises vietas uzkopšana, istabu tīrīšana |
| | 8.45 | Meditācija - meditācijas zālē |
| | 11.45 | Pusdienas <i>klusums tiks pārtraukts</i> |
| | 12.15 | Meditācijas zāles uzkopšana |
| | 12.30 | Tēja / brīvais laiks un izbraukšana |

Zvana laiki: Uz katru plānoto aktivitāti jūs aicinās zvans, piemēram, 5.00 mošanās, 6.55, 11.40 malīte, 8.35, 13.55 meditācija, 19.20 vakara rituāls

Retrītu vadīs: Ajahn Viradhammo

Organizatori: tiks norādīts uz vietas

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Laiņni 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 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 jūtaties ērti to darīt. Ja nē, tad vienkārši to klusu novērojiet.

- 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 stāvot 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 diskusijām un 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. Ar citiem aprunāties būs iespējams sākot ar otrās sestdienas pusdienas laiku.

- Jautājumi un grūtības.

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

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 apņemamies 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.

- Programma.

Dienas kārtība būs pieejama koplietošanas telpās.

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