

## **Bodhidharma ry:n iltamista:**

### **Torstain iltama:**

Torstain lyhyt iltama on tarkoitettu ensikertalaisille, kokeilijoille, vähemmän kokemusta omaaville jne. Iltamissa ei ole juuri lainkaan muodollisuuksia ja opiskeltavat tekstit ovat helppotajuisia ja buddhalaisuuden perusasioita käsitteleviä. Torstain mietiskelyharjoitus on noin 50 min, jonka sisältö on 20min istunta + 10min kävely + 20min istunta. Mietiskelyharjoituksemme ovat pääosin chan -koulukunnan mukaisia ja kuukauden ensimmäisellä viikolla meditoimme mettaa, lempeyttä.

### **Sunnuntain iltama:**

Sunnuntain iltamia on kolmenlaisia. Niihin voi osallistua kaikki muutamaan torstain iltamaan osallistuneet. Sunnuntain iltamiin sisältyy kumartamisia ja muuta seremoniallista muodollisuutta.

1) Puolenkuun iltamat joita kaksi-kolme kertaa kuussa ovat istumapainotteisia vain vähän puhumista sisältäviä chan -meditaatio iltamia. Iltamissa opiskelemme viisauden täydellisyyden tai chan -koulukunnan tekstejä pääasiassa kuunnellen jonkun opetuskirjoituksen luentaa. Mietiskelyharjoitus on näissä iltamissa noin 90min jonka sisältö on 30min istunta + kävely + 20min istunta + kävely + 20min istunta.

2) Uudenkuun iltamissa on 90 minuutin mietiskelyharjoitus ja sen lisäksi iltaman alussa on 5-15 minuutin seremonia jossa lausutaan mantroja yms. Iltamissa opiskelemme viisauden täydellisyyden ja chan -koulukunnan tekstejä.

3) Täydenkuun iltamissa on 90 minuutin mietiskelyharjoitus ja sen lisäksi iltaman alussa on 10-20 minuutin seremonia joka pitää sisällään turvautumisseremonian paaliksi/suomeksi, viiden harjoitusohjeen seremonian, mantrista laulantaa yms. Opiskelemme iltamissa viisauden täydellisyyden ja chan -koulukunnan tekstejä.

Kuukauden ensimmäisen viikon sunnuntaisin meditoimme mettaa, lempeyttä kaikkia olentoja kohtaan.

### **Sunnuntain päiväharjoitukset:**

Päivän istuntoihin voit osallistua kun katsot olevasi fyysisesti ja henkisesti valmis. Voit osallistua vain osaan päiväohjelmasta saapumalla Näkinpolun puoleisen oven taakse ohjelmaan merkittyinä taukoaikoina. Voit myös poistua kesken harjoituksen taukoaikoina. Kumarruksia voit tehdä kumarrusharjoituksessa vähemmän hitaammassa tahdissa jos määrä tai vauhti tuntuu ylivoimaiselta. Voit tehdä puolikumarruksia täyskumarrusten sijaan jos et pysty tekemään täyskumarrusta. Tällaiset hiukan vaativammat istunnot ovat hyvä tapa pitää oma meditaatioharjoitus eloisana ja kehittää voimaa omiin kotona yksinään tehtäviin harjoituksiin. Koska voit osallistua vain itsellesi sopivan ajan, voit pikkuhiljaa kehittää istumiskestävyttäsi kohti koko päivän istumista ja siitä eteenpäin kohti pidempiä retriittejä.

Ota mukaan kasvisruokaa (hedelmiä ja leipää, vihanneksia, tofua, hyvä juoma, valmis ruokasörsseli tms.) riittävästi itsellesi ja muutamalle muulle. Meditaatiopäivinä syömmme puolimuodollisesti jakaen eväämme muitten harjoittajien kesken.

Päiväharjoituksissa noudatamme viittä harjoitusohjetta ja jaloa hiljaisuutta. Pakottavat puhumista vaativat asiat tulee hoitaa hiljaisella äänellä vain ohjaajan kanssa.

Harjoituspäivistä voit lahjoittaa sopivaksi katsomasi summan Bodhidharma ry:n lippaaseen.

Ohjelman löydät ”meditaatiopäivä” otsikolla nettisivustoltamme.