

## Bodhidharma ry:n meditaatiopäivät

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.

Ota mukaan kasvisruokaa (hedelmiä, leipää, vihanneksia, tofua, juomaa, valmis ruokasörsseli tms.) riittävästi itsellesi ja muutamalle muulle. Meditaatiopäivinä syömme puolimuodollisesti jakaen eväämme harjoittajien kesken. On järkevää syödä kevyesti intensiiviharjoituksen aikana.

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 lahjoitus lippaaseen.

### Aikataulu

0930-0950	vapaamuotoiset 108 kumarrusta
0950-1000	tauko; ovi auki, jolloin voi tulla mukaan osaksi päivää tai lähteä
1000-1130	1. jakso: 30min istuma + 10min kävely + 20min istuma + 10min kävely + 20min istumameditaatio
1130-1250	puolimuodollinen nyyttikestiruokailu; meditatiivinen kävely ulkona, vapaata istumista, venyttelyä, taukoa
1250-1300	tauko; ovi auki, jolloin voi tulla mukaan osaksi päivää tai lähteä
1300-1430	2. jakso: 30min istuma + 10min kävely + 20min istuma + 10min kävely + 20min istumameditaatio
1430-1440	tauko; ovi auki, jolloin voi tulla mukaan osaksi päivää tai lähteä
1440-1540	40min istumameditaatio, 20min voimistelu
1540-1600	tauko
1600-1900	normaali viikottainen sunnuntain iltaharjoitus