Inzicht & Bevrijding

Ik neem deel aan de retraite/meditatie-dag

Tijdens de retraite/meditatie-dag nemen we de vijf aanbevelingen van de Boeddha in acht.

Aanbevelingen

1. Ik neem mij voor niet te doden.
2. Ik neem mij voor niet te nemen wat niet gegeven is.
3. Ik neem mij voor me te onthouden van seksuele activiteit.
4. Ik neem mij voor niet te liegen.
5. Ik neem mij voor geen middelen te gebruiken die het bewustzijn bedwelmen.

Bij deelname aan de retraite/meditatie-dag heb ik het volgende commitment:

Commitment

- Deelname aan de gehele retraite/meditatie-dag (introductie t/m afsluiting).
- Er wordt in stilte geoefend, de stilte van anderen wordt niet verstoord.
- Deelname aan alle activiteiten van de retraite/meditatie-dag (uitzonderingen in overleg met de leraar).
- Ligmeditatie tijdens de formele zitmeditaties alleen in overleg met de leraar.
- Er wordt niet gelezen of geschreven. Een enkele aantekening is oké.
- De telefoon en/of laptop staat uit.

Ik neem deel aan bovengenoemde retraite/meditatie-dag en zal me aan de regels houden, zoals boven vermeld. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen – om welke reden dan ook – niet kan doen, ik daartoe op geen enkele wijze verplicht ben. Ik zal, zo nodig, geestelijke en lichamelijke effecten die ik ervaar tijdens de oefeningen bespreken met de begeleider.

Sangha I&B kan ik op geen enkele wijze verantwoordelijk houden voor geestelijk of lichamelijk letsel ten gevolge van de oefeningen of verband houdende met het deelnemen aan deze retraite.