

KARMA YOGA IN SALA DI MEDITAZIONE

PER LA BUONA RIUSCITA DEL RITIRO VI CHIEDIAMO UN PO' DI
SOSTEGNO E COLLABORAZIONE NELLA GESTIONE DEL CAMPO DI
PRATICA.

Una piccola regola che fa bene a tutti:

Teniamo l'intento nel cuore di dare una mano laddove qualcuno inciampa o si dimentica esercitando il buon cuore, la pazienza, la gentilezza amorevole e l'attenzione.

Siamo tutti praticanti sul sentiero..... "Dove non arrivo io, arrivi tu"

KARMA YOGA PER TUTTI

Vi chiediamo una mano nel tenere puliti e in ordine gli spazi in cui mediteremo e semplici atti di gentilezza per il gruppo di pratica.

- Sistemate il vostro materiale di pratica in modo da garantire un corridoio centrale per l'accesso alla sala
- Ci sono delle sedie a disposizione: abbiate cura di disporle lungo il perimetro della sala assicurandovi che i compagni di pratica che siedono alle vostre spalle possano vedere il maestro
- Siate puntuali nei momenti di pratica seduta, cercate di arrivare almeno 5 minuti prima dell'insegnante
- Una forma di rispetto nei confronti del maestro è attendere che esca per primo dalla sala

- NON PORTATE LE COPERTE DELLE CAMERE DA LETTO IN SALA DI PRATICA

- Prestare attenzione a spegnere le luci e le porte della sala di pratica e di tutti gli altri spazi comuni se li lasciamo per ultimi

KARMA YOGA PER I VOLONTARI DEL GOMPA

INIZIO GIORNATA Portare l'acqua fresca per l'insegnante

INIZIO SEDUTA Accendere la candela al Buddha

Gestire le audio registrazioni e i microfoni

FINE SEDUTA Apertura le 2 finestre della sala per il cambio aria

Salvare le registrazioni per poterle condividere dopo il ritiro con tutti coloro che lo desiderano

FINE GIORNATA Bagnare i fiori dal Buddha

AL BISOGNO Distribuire le fotocopie dei canti

FINE RITIRO Sistemare i libri del Santacittarama

Sistemare i cuscini di pratica alla fine del ritironella cassapanca nel corridoio d'accesso alla sala di pratica

Pulizia della sala

Portare la busta del DANA a
Santacittarama