



Надихайтесь та медитуйте разом із міжнародною санггою Сам'є у травні!



Дорогі друзі!

Впродовж третього місяця тибетського місячного календаря (**30 квітня — 30 травня**) Інститут Сам'є запрошує вас взяти участь у домашньому міні-ритриті. Навіть якщо ми далеко одне від одного, колективна практика в ритритних умовах все одно є причиною неймовірної заслуги. В умовах пандемії цей формат практики позбавлений складнощів, які часто виникають у зв'язку з необхідністю кудись їхати для участі в ритриті. Ви можете самі обрати підходящі вам дати (впродовж вказаного місяця). Можете провести цей ритрит вдома або в іншому зручному для вас місці. Ви також самостійно плануєте свій графік.

Цей формат передбачає два дні практики поспіль, 4 сесії на день. Ми радимо вам запланувати таку тривалість сесій, яка відповідає вашому досвіду практики. Пакчок Рінпоче радить нам ставитися до самих себе лагідно, втім бути дисциплінованими. Важливіше дотримуватися того графіку, який ви собі встановите, замість того, щоби примушувати себе практикувати. У той

же час, ритрит має сприяти розвитку нашого досвіду практики впродовж довгих періодів часу, тож візьміть за мету збалансоване ставлення.

Ви можете обрати для цього ритриту будь-які два дні (чи більше) у період між молодиком 30 квітня і молодиком 30 травня.

Під час сесій практики слідуйте настановам, які отримали від Пакчока Рінпоче або інших вчителів. Кожен учасник практикує на власному рівні та робить ту практику, яку вже знає і виконує регулярно.

Натисніть тут, щоб додати час, який ви проведете в медитації впродовж цього міні-ритриту. Це сторінка англійською мовою. Коли відкриєте її, перейдіть до наступного розділу і введіть таку інформацію:

May Commit to Sit

Form used to collect submissions for May Commit to Sit - Mini Retreats.

First Name *(Required)*

1

Last Name *(Required)*

2

Email *(Required)*

3

4

Enter Email

Confirm Email

Time spent in meditation (Hours) *(Required)*

5

Please enter a number from 1 to 100.

Please enter the time you spent in meditation during your mini retreat.

6

SUBMIT

1. Ваше ім'я.
2. Ваше прізвище.
3. Ваша адреса електронної пошти.
4. Ще раз введіть адресу вашої електронної пошти для підтвердження.
5. Скільки годин ви провели в медитації? Введіть число від 1 до 100.
6. Натисніть на синю кнопку, щоб відправити ваші дані.

Приєднуйтеся до нашої сангги

Впродовж травня Інститут Сам'є проведе цикл практик в прямому ефірі. Ми разом практикуватимемо садгану Будди Шак'ямуні "Скарбниця благословень", складену Міпамом Рінпоче.

[Натисніть тут, щоб завантажити текст практики](#)



©Copyright samyeinstitute.org

Ці практики проходитимуть у Зумі в такі дні:

8 травня, неділя – 18:45 за непальським часом, Київ — 16:00

(перевірте час у інших містах [тут](#)).

14 травня, субота – 18:45 за непальським часом, Київ — 16:00

(перевірте час у інших містах [тут](#)).

22 травня, неділя – 18:45 за непальським часом, Київ — 16:00

(перевірте час у інших містах [тут](#)).

Для участі в цих практиках немає жодних попередніх вимог чи обмежень,
ласкаво просимо усіх.

[Натисніть тут, щоб приєднатися до цих зустрічей](#)

Ми будемо практикувати під [відеозапис “Скарбниці благословень”](#). Якщо бажаєте переглядати це відео під час своїх сесій практики, натисніть на позначку субтитрів в нижньому правому кутку відео, щоб бачити переклад рідною мовою.

Задля підтримки вашої практики [Лама Сонам Церінг](#) записав детальні вчення про те, як спланувати індивідуальний ритрит. Ви можете передивитися відеозапис цього вчення англійською [тут](#). Внизу на тій же сторінці знайдете посилання на аудіозаписи перекладів в’єтнамською, індонезійською, іспанською, китайською, португальською, російською і тайською мовами.

Бажаємо вам гарної практики. Якщо маєте запитання чи коментарі, будь ласка, скористайтеся [цією гілкою дискусії у нашому форумі!](#)

Ви також можете надіслати ваші запитання нам на пошту:
support@samyeinstitute.org

З нетерпінням чекаємо на практику разом із вами!

Команда Інституту Сам’є