

Ogólne informacje o zasadach odosobnienia dla osób nie zarejestrowanych:

- Sesje medytacyjne będą przebiegały według określonych instrukcji
- Kurs będzie prowadzony w języku angielskim wraz z polskim tłumaczeniem
- Podczas kursu uczestnicy pozostają w ośrodku bez dostępu do internetu
- Dla tych, którzy nie mogą wziąć udziału w całym kursie a chcieliby poznać Lamę Walli i Chrisa są zaproszeni na otwarty wykład w piątek 18.05.2018 o godz. 19:30.
- Częściowy udział w kursie nie jest możliwy

Szczegółowe informacje dla osób zarejestrowanych na cały kurs:

Przebywając na kursie możemy się cieszyć doskonałymi warunkami do praktyki, żeby jednak mogło się tak wydarzyć musimy indywidualnie jak i grupowo się o to zatroszczyć.

Samowystarczalność zależy od dobrego zorganizowania i wspólnej pomocy. Podczas rejestracji wybieramy pracę, która jest dla nas najbardziej odpowiednia.

Zasady odosobnienia:

Jako, że jest to kurs odosobnieniowy wszyscy uczestnicy zostają na miejscu w ośrodku i go nie opuszczają. Nie jest możliwe spanie poza ośrodkiem. Spacer po oddalonym 200 m lesie są oczywiście dozwolone.

Podczas kursu nie spożywamy alkoholu jak i innych środków odurzających.

Podczas kursu nie korzystamy również z internetu, telefonu i nie prowadzimy niepotrzebnych rozmów.

W razie pilnego telefonu jest prośba by uprzednio skontaktować się z organizatorami.

Koszty wyżywienia podamy na początku maja, nie przekroczą one 40 zł za dobę - ceny żywności nie stoją w miejscu. Lunche będą dowożone z KingPong.

Prosimy zabrać ze sobą:

- śpiwór, składany materac i poduszkę do spania
- poduszkę do medytacji i koc
- zamykane pojemniki na napoje do gomy
- wyżywienie tylko wegetariańskie podczas trwania kursu
- naczynia i sztućce dostępne w ośrodku

PROGRAM	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
07:00 - 07:40		Praktyka indywidualna	Praktyka indywidualna	Praktyka indywidualna
- 09:30		Śniadanie i prace w ośrodku	Śniadanie i prace w ośrodku	Śniadanie i prace w ośrodku
09:30 - 10:30		Medytacja wraz z praktycznymi wskazówkami prowadzona przez Chrisa	Medytacja wraz z praktycznymi wskazówkami prowadzona przez Lamę Walli	Medytacja wraz z praktycznymi wskazówkami prowadzona przez Chrisa
11:00 - 12:15		Nauki udzielane przez Lamę Walli	Nauki udzielane przez Chrisa	Nauki udzielane przez Chrisa
- 15:00		Obiad i przerwa	Obiad i przerwa	Obiad i przerwa
15:00 - 16:15		Nauki udzielane przez Chrisa	Nauki udzielane przez Lamę Walli	14:30-15:30 Lama Walli
16:45 - 17:30		Medytacja wraz z praktycznymi wskazówkami prowadzona przez Lamę Walli	Medytacja wraz z praktycznymi wskazówkami prowadzona przez Chrisa	
18:30 - 19:00		Kolacja	Kolacja	
20:00 - 20:45	Wykład otwarty „Szine i Laktong”	Medytacja XVI Karmapy i krótka Medytacja Przywołania Mahakali	Medytacja XVI Karmapy i krótka Medytacja Przywołania Mahakali	19:30 Guru Joga Milarepy wraz z Tsokiem

Communication elements regarding retreat course led by Lama Walli and Chris in Poland , May 2018.

Information about general rules of retreat – before registration

Since it is a retreat course, we are asking all participants to stay on site during the course. For those of you who cannot participate in the entire course, but would like to meet Lama Walli, the event open to the public are available: 18 may 19:30.

For organizational reasons, we are asking you to register for an open event. So as not to interrupt the retreat, we are asking you to not visit spontaneously. The course will be held in English with translation into Polish. During these courses formal meditation sessions alternate with instructions on fundamental Buddhist topics like the development of mindfulness and loving-kindness & compassion. Detailed program will be available during the course. Detailed information about rules during closed retreat with Lama Walii and Chris – dedicated the participants after registration

We depend on your help - also during the course. Please pick a job when checking in. It takes each one only 30 to 45 minutes a day to make „the magic happen“.

Retreat rules

As this is a retreat course, we urge all participants to stay on site for the duration of the course. You are welcome to take walk in the forest which is 100 m from the center. Off-site lodging is not possible. We ask you to refrain from drinking alcohol or taking drugs during the entire retreat!

Please bring:

Your own sleeping bag and pillow. If possible, a comfortable meditation seat (cushion and blanket). Full board (vegetarian) will be provided on site and is included in the course fee. You don't need to bring any dishes or cups.

1. Book references:

Concerning course in Germny in Neukirchen participants got following books references. Should we suggest the same list of books or should it be changed?

- Mahamudra - The Ocean of True Meaning by the 9th Karmapa Wangtchug Dorje
- The Great Path of Awakening by Jamgon Kontrul - The Path to Awakening by Shamar Rinpoche - A Concise Lojong Manual by Könchok Yenlak the 5th Shamarpa.

2. Translation of the texts: during course in Neurkirchen texts of shine meditation of Lama Walli, and Meditation on Breath of Gendun Rinpoche were available in English and German , translation of refuge, 4 immeasurabilities, dedications and others expected.
3. Program of the retreat course- topics.

SCEDULE	Friday	Saturday	Sunday	Monday
07:00 – 07:40		Individual practice	Individual practice	Individual practice
– 09:30		<i>Breakfast & housework</i>	<i>Breakfast & housework</i>	<i>Breakfast & housework</i>
09:30 – 10:30		Meditation alternating with practical instructions –Chris	Meditation alternating with practical instructions –Lama Walli	Meditation alternating with practical instructions –Chris
11:00 – 12:15		Teaching – Lama Walli	Teaching – Chris	Teaching – Chris
– 15:00		<i>Lunch & break</i>	<i>Lunch & break</i>	<i>Lunch & break</i>
15:00 – 16:15		Teaching – Chris	Teaching – Lama Walli	14:30 – 15:30 Lama Walli
16:45 – 17:30		Meditation alternating with practical instructions –Lama Walli	Meditation alternating with practical instructions –Chris	
18:30 – 19:00		<i>Dinner</i>	<i>Dinner</i>	
20:00 – 20:45	19:30 Open Lecture “Shine & Lhagtong”	16.Karmapa and Short Mahakala Practice	16.Karmapa and Short Mahakala Practice	19:30 Milarepa Guru Yoga with Tsok