



## **Sön/Zen-meditaatioretriitti 23.6. -26.6. 2009**

### **Abhayalokassa**

**Mietiskely Huinengin suutran mukaan**



Zen-munki, Tae Hye sunim (Mikael Niinimäki)

**Abhayaloka**, Helsingin buddhalaisen keskuksen retriittikeskus, toimii Lopen Läyliäisissä Järventaustan vanhan kansakoulun tiloissa Loppijärven rannalla. Retriittikeskuksen osoite on **Järventaustantie 816**.

**Retriittikeskuksessa** on tilat noin 30 hengelle. Majoitus on 1-5 hengen huoneissa.

Tuo mukanasasi omat lakanat tai makuupussi ja pyyheliina. Retriiteillä on tilaisuus saunaan. Syömmme kasvisruokaa, jota valmistamme yhdessä. Retriittikeskus on hiljentymisen ja puhdistautumisen paikka. Päihteet ja tupakka eivät siksi kuulu Abhayalokaan.

**Ohjelmassa on** mietiskelyä, Sön/Zen-filosofiaa, joogaa ja eheyttävää hiljaisuutta sekä tietoista työskentelyä retriittipaikan hyväksi. Retriitti on sopiva myös vähän mietiskelykokemusta omaaville.

#### **TaeHye sunimin (Mikael Niinimäki) antamat retriittiohjeet:**

Mietiskelykeskuksissa on perinteisesti tiettyjä käyttäytymissääntöjä jotka tukevat harjoitusta. Retriitin ajaksi jätä mielihalusi ja mielipiteesi pois ja noudata yhteisiä sääntöjä poikkeuksetta. Keskeistä on ottaa muut huomioon kaikessa toiminnassasi! Käytä retriitin aika hyödyllisesti keskittyen kokonaisvaltaisesti harjoitukseesi. [Retriittiohjeet](#)

**Noudatamme** myös retriitillä [viittäohjetta](#) . Ohjelmaan kuuluu myös zen-buddhalaisia seremonioita.

**Tutustu retriittin [aikatauluun!](#)**

#### **Abhayalookaan pääsee Linja-autolla Helsingistä:**

Etsi laiturin no. 13 kaukoliikenteen terminaalista, Helsingin linja-autoasemalta Kampista. Paras yhteys Helsingistä on klo

16.00 lähtevällä linja-autolla. Osta matkalippu Läyliäisiin. Pysäkki jolla jäädään pois on Hevosojan tienhaara, kolmas pysäkki Läyliäisten keskustan jälkeen. Abhayaloka on tästä noin 3 km Hevosojan suuntaan, tien oikealla puolen oleva suuri keltainen puutalo. Voit ilmoittaa tuloaikasi, jolloin pyrimme noutamaan sinut ko. tienhaarasta.

**Linja-autojen aikataulut** saat parhaiten Matkahuollon palvelunumerosta 02004000 (Ma-la 7-21, su 8-21). Muista kysyä, lähteekö linja-auto Lopelta vai Läyliäisistä. Vain Lopelta lähtevät linja-autot kulkevat Hevosojan tienhaaran pysäkin ohitse.

**Omalla kulkuneuvolla:**

Aja Tampereen suuntaan menevää moottoritietä numero E12 (n. 5 km ohi Kehä-III:n risteyksen) kunnes näet viitan 'Loppi', tienumero 132. Aja tätä tietä Läyliäisten keskustaan saakka ja käänny sen jälkeen Järventaustantielle, viitassa lukee Hevosoja. Aja noin 3 km. Abhayaloka on tien oikealla puolen, suuri keltainen puutalo.

**Jos sinulla on ruoka-aineallergiaa** tai muuta terveydellistä ongelmaa, kerrotahan sen sähköpostilla luottamuksellisesti. email: [vimalamitra@buddha-dharma.info](mailto:vimalamitra@buddha-dharma.info)  
Älä unohda ottaa mukaan mahdollisia lääkkeitäsi.

**Jos haluat vielä lisätietoja**, voit ottaa yhteyttä Emma Huikariin [emma@buddha-dharma.info](mailto:emma@buddha-dharma.info) tai soita **0503222490**

**Retriitti päättyy perjantaina 26.6. klo 15 mennessä**

**Maksaminen: 120 euroa/80 euroa** (opiskelijat, työttömät, eläkeläiset ja muut vähävaraiset) hinta sis. majoituksen ja kasvisruoan. Munkille voi antaa vapaita lahjoituksia  
-Maksu etukäteen **tilille: 200118-120803. Viitenumero on 2260**

**Retriitin järjestää: Bodhidharma ry.**  
[www.bodhidharma.fi](http://www.bodhidharma.fi)

