



*Делая долгий вдох, знает он:
'Я делаю долгий вдох'.
Делая долгий выдох, знает он:
'Я делаю долгий выдох'.
Делая короткий вдох, знает он:
'Я делаю короткий вдох'.
Делая короткий выдох, знает он:
'Я делаю короткий выдох'.
'Ощущая всё тело (дыхания) буду я вдыхать' – так
упражняется он.
'Ощущая всё тело (дыхания) буду я выдыхать' – так
упражняется он.
'Успокаивая (дыхательную) функцию тела, буду я
вдыхать' – так упражняется он;
'Успокаивая (дыхательную) функцию тела, буду я
выдыхать' – так упражняется он.*

Великий Гаутама Будда

Дорогие друзья по Дхамме,

Мы рады Вам сообщить, что **с 13 Июня по 11 Июля** этого года состоится ретрит 'Самадхи и Випассана Медитация' во вновь открывшемся Международном Медитационном Центре Па-Аук Латвия.

Центр находится в Национальном Биосферном Заповеднике в районе Руена. Территория площадью 1000га, пожертвованная одним из организаторов, обеспечивает подходящие условия для медитации вдали от цивилизации и других отвлекающих факторов. Это место получило благословение **Наиболее Достопочтенного Па-Аук Тоя Саядо /Venerable Pa Auk Sayadaw/** во время его визита в Латвию в 2009 году.

Мы выражаем глубокую благодарность **Достопочтенному У Ревата /Venerable U Revata/**, ученику Достопочтенного Па-Аук Саядо и глубоко уважаемому учителю в Па-Аук Лесном Монастыре /Pa-Auk Forest Monastery/ в Бирме (Мьянме), который поддержал создание центра и проведет здесь первый ретрит.

Приглашаем Вас присоединиться к практике медитации в чистой среде и пожить в простых условиях, близких к четырем элементам Земли, Воды, Огня и Ветра.

В виду того, что проект находится в самом начале своего развития, ретрит будет проводиться в тесном контакте с природой. Тем не менее, будет обеспечена основная инфраструктура на открытом воздухе, включающая шатер для медитации, столовую, санузел. Мы хотели бы, чтобы все участники привезли с собой палатки для проживания. Земля достаточно просторная, поэтому места хватит всем. Добро пожаловать!

Более подробную информацию о ретрите (расписание, заявка и т.д.) Вы можете найти, посетив сайт www.paauk-latvia.org или отправив нам запрос на info@paauk-latvia.org. Если Вы хотите поддержать ретрит или строительство центра, пожалуйста, свяжитесь с нами по электронной почте.

Мы будем очень Вам признательны, если Вы поделитесь новостью о предстоящем ретрите в буддистском сообществе или с теми, кто просто интересуется медитацией и хотел бы попробовать ее на практике.

Будьте здоровы! Будьте счастливы! Желаем Вам достичь Ниббаны!

С самыми наилучшими пожеланиями,
Управляющий комитет,
Международный Медитационный Центр Па-Аук Латвия