# 🌿 რეთრით სივრცის ფილოსოფია და წესები

**რა არის რეთრითი და რატომ ვიკრიბებით ამ ფორმატში?**

რეთრითი არ არის ჩვეულებრივი დასვენება და ასევე არ არის ყველასთვის, არამედ მათთვის ვინც რეალურად მზად არის ამ სივრცის და მგომარეობის გაზიარებისთვის.

ეს არის გადასვლა სხვა რეალობაში გარეკვეული პერიოდი — სულიერ სივრცეში, სადაც დრო ნელდება, გონება მშვიდდება და ადამიანი უბრუნდება საკუთარ თავს.

**რეთრითი არ არის ადგილი რაიმეს დასამტკიცებლად, ეს არის ადგილი მიმღებლობისთვის.**ყველაფერი, რაც ხდება — ხდება ჩვენთვის.

**რეთრითი ემსახურება:**

* სხეულის განწმენდას და დამშვიდებას
* გონების დამშვიდებას ყოველდღიური ხმაურისგან
* ემოციებთან ცნობიერ ურთიერთობას
* მექანიკურობისგან გათავისუფლებას და სინამდვილის შეგრძნებას
* ჯგუფური თანაზიარობის გამოცდილებას უანგაროდ, უპირობოდ

## **✨ რატომ არსებობს წესები?**

ეს წესები შექმნილია, რათა:

* დავიცვათ როგორც შიდა, ისე გარე სივრცის ენერგია
* არ დავბრუნდეთ ქაოსში, საიდანაც ვცდილობთ გამოსვლას
* გონება არ გაიფანტოს, არამედ დარჩეს აწმყოში და დააკვირდეს საკუთარ თავს
* ყველას ჰქონდეს უსაფრთხოება, პატივისცემა და საკუთარ სიღრმეში შესვლის საშუალება

ეს *არ არის მკაცრი შეზღუდვები* — ეს არის გაცნობიერებული მოქმედება.
სწორედ ეს გარემო ქმნის იმ განსხვავებულობას, რაც რეთრითს განასხვავებს ყოველდღიური ცხოვრებისგან.

**📜 ძირითადი წესები რეთრითზე**

### **1. 🧘 პროგრამაში მონაწილეობა**

ყველა პრაქტიკაში მონაწილეობა ნებაყოფლობითია.
თუ რომელიმე პრაქტიკა არ შეესაბამება თქვენს მდგომარეობას ან სურვილს, შეგიძლიათ არ დაესწროთ — მხოლოდ გთხოვთ წინასწარ გვაცნობოთ, რომელი მონაკვეთის დროს აირჩევთ პირად სივრცეში ყოფნას.

### **2. 🌱 ემოციური და ფსიქოლოგიური საზღვრები**

* თუ ვინმე არ გვთხოვს რჩევას, არ ვიძლევით უკუკავშირს/რჩევას — თუნდაც სიყვარულით.
* ვსაუბრობთ მხოლოდ მაშინ, როდეაც სხვა ადამიანი მზად არის მოსასმენად.
* რჩევის მიცემისას ვსაუბრობთ საკუთარი გამოცდილებით და არა ზოგადი თეორიით.

### **3. 🗣️ გაზიარება**

* თუ გვსურს გავუზიაროთ სხვა ადამიანს საკუთარი ემოცია ან აზრი — ვკითხოთ წინასწარ:
 **👉 *„შეიძლება რაღაც გაგიზიარო?“***
* თუ ვინმე გიზიარებთ საკუთარ გამოცდილებას/მდგომაროებას — ნუ ეცდებით მისი აზრის/მდგომარეობის შეცვლას ან რჩევის მიცემას, უბრალოდ მოუსმინეთ.

### **4. 🔄 კონფლიქტი და ემოციური გადატვირთვა — ეს ნორმალურია**

* ადამიანები ვართ.
ზოგჯერ გაუგებრობა, გაღიზიანება, დისტანცია ჩნდება — ეს არ ნიშნავს, რომ რაიმე არ გამოგვდის ან რაიმეს ვერ ვაკეთებთ სწორად.
**სწორედ ამ დროს ვსწავლობთ *უპირობო არსებობას.***

ამისთვის გვაქვს **წრიული გაზიარების საათები**, სადაც შეგვიძლია ვისაუბროთ საკუთარ მდგომარეობაზე ან მივაწოდოთ უკუკავშირი ინსტრუქტორს ან მონაწილეს — ყოველთვის პატივისცემით.

 **5. ⛔ სხეულის და გონების დეტოქსი — კვების წესი**

* კვება ვეგეტარიანულია, სუფთა და მსუბუქი.
ის ემსახურება სხეულის დამშვიდებას და არა მხოლოდ დანაყრებას.
* არ იქნება დამატებითი პური, ტკბილეული ან სხვა საკვები — და ეს განზრახ ხდება, რადგან ჩვევებზე და სურვილებზე უარის თქმა პრაქტიკის ერთ-ერთი ნაწილია. (თუ ადამიანს რაიმე აუცილებელი საჭიროება აქვს, ან თუნდაც რაიმე საკვებზე ალერგია) აუცილებლად ვითვალისწინებთ წინასწარ.

👉 გთხოვთ, არ მოიტანოთ საკუთარი საკვები.

### **6. 📵 ტელეფონის გამოყენება**

* გთხოვთ, რეთრითის განმავლობაში ტელეფონის მოხმარება შეამციროთ ან შეწყვიტოთ სრულად (გარდა გადაუდებელი შემთხვევებისა, ეს არ არის წესი, არამედ რეკომენდაცია)
* სოციალური ქსელები და შეტყობინებები *გონებას უკან აბრუნებს* — ჩვენი მიზანია, ერთჯერადად მაინც არ გავიქცეთ სიჩუმიდან.

### **7. 🕰️ დროის პატივისცემა და დინამიკასთან ჰარმონია**

* რეთრითის განრიგი შექმნილია სულიერი პროცესის გათვალისწინებით.
დაგვიანება ან თვითნებური ცვლილება გავლენას ახდენს საერთო ენერგეტიკაზე.

 👉 დისციპლინა პროცესის უმნიშვნელოვანესი ნაწილია

 **8. 🤲 თითოეული ადამიანის უპირობოდ მიღება**

* არ ვართ აქ იმისთვის, რომ ვინმე გამოვასწოროთ/შევცვალოთ.
არავინ არის “უკეთესი” ან “უარესი” — ყველა გზა ინდივიდუალურია.
ვიღებთ ერთმანეთს **ისეთებად, როგორებიც ვართ — ან უბრალოდ ვსწავლობთ მიღებას.
➕ დამატებითი წესები**

#### **9. 🛌 დასვენებისა და ძილის გრაფიკი**

* გთხოვთ, შეეცადოთ დაწვეთ დასასვენებლად გრაფიკით გათვალისწინებულ დროს.
სწრაფად აღდგენისთვის, მნიშვნელოვანია ძილის ენერგიის შენარჩუნება.

#### **10. 🚭 ალკოჰოლი/აზროვნების შემცვლელი ნივთიერება**

* რეთრითის პერიოდში იკრძალება ნებისმიერი ფორმით ალკოჰოლის და ნებისმიერი სახის აზროვნების შემცვლელი ნივთიერება, ასევე არ გამოიყენება ფსიქოაქტიური საშუალებები, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ისინი დანიშნულია სამედიცინო საჭიროების გამო და წინასწარ შეთანხმებულია ორგანიზატორთან.

#### **11. 🎧 მუსიკის და ყურსასმენების გამოყენება**

* გთხოვთ, არ გამოიყენოთ ყურსასმენები ან საკუთარი მუსიკა საერთო სივრცეებში ან გასეირნებისას.
 მთელი იდეა მდგომარეობს იმაში, რომ შეგრძნებები არ გადავფაროთ ჩვევებით და დავრჩეთ საკუთარ თავთან.

#### **12. 🧺 სივრცის სისუფთავე და მოწესრიგება**

* ყოველი გამოყენების შემდეგ გთხოვთ დააბრუნოთ ნივთები (ხალიჩები, ბალიშები, ჭურჭელი) თავიანთ ადგილას.
რეთრითი ერთობლივი ენერგეტიკული სივრცეა რომელზეც ვზრუნავთ ყველა ერთად.

**🏡 ერთობლივი თანაცხოვრებით შექმნიილი ენერგია — „ერთად, როგორც სულიერი ოჯახი“**

ვილა, რომელშიც ვატარებთ რეთრითს, არის ჩვენი დროებითი **სულიერი სახლი.**აქ არ ვართ ცალკე მონაწილეები და ცალკე გუნდი — **ყველა ერთად ვქმნით საერთო, ოჯახურ გარემოს, სადაც არავინ არავისზე მეტი ან ნაკლები არ არის.**

ამ ენერგიაში ერთად ვსწავლობთ:

* **გაზიარებას და ურთიერთპატივისცემას**
* **ზრუნვას ერთმანეთზე და სივრცეზე**
* **მსახურებას, თავმდაბლობას და მიმღებლობას**

სწორედ ამიტომ:

* გთხოვთ, ყოველთვის მოაწესრიგოთ თქვენი პირადი ნივთები
* თუ რაიმე სხვისი ნივთი შეამჩნიეთ უადგილო ადგილას — შეგიძლიათ სიყვარულით დააბრუნოთ თავის ადგილას
* სამზარეულოს, სასადილოს ან საერთო სივრცის სისუფთავე — ჩვენი ერთობლივი საზრუნავია

ეს ყველაფერი არ არის მოვალეობა — ეს არის პრაქტიკა, რომლის მეშვეობითაც სულიერი ზრდა ყოველდღიურობაში-მოქმედებებში ვლინდება.

 **📓 დღიური — შენი პირადი სივრცე**

რეთრითზე ჩამოსვლისას დაგხვდებათ **პირადი დღიური და საწერი კალამი.**ეს სირვცე არის მხოლოდ შენთვის — არავინ წაიკითხავს, არავინ შეაფასებს.

📎 რეკომენდირებულია ყოველდღიურად, სულ მცირე **5 წუთი** მაინც დაუთმო საკუთარ თავს:
დაწერო რაც გინდა — აზრი, შეგრძნება, სიზმარი, მადლიერება, წინააღმდეგობა, სიჩუმე...
არ არსებობს სწორი და არასწორი ფორმა.
***როდესაც წერ, საკუთარ თავთან ხარ. როცა საკუთარ თავთან ხარ — გონება მშვიდდება.***

**🌼 რჩევები ვინც პირველად მოდის რეთრითზე**თუ შენთვის ეს პირველი რეთრითია — კეთილი იყოს შენი სულიერი მოგზაურობის დასაწყისი.
შეიძლება არ იცოდე ზუსტად რას ელოდო, მაგრამ რაც მთავარია — შენ *მზად ხარ გაჩერდე და მოუსმინო საკუთარ თავს.*

🌀 ზოგჯერ შეიძლება იგრძნო:

* დაუცველობა სიჩუმეში
* ემოციური გადატვირთვა და გაღიზიანება „უბრალო“ დეტალებზე
* შფოთვა და გაურკვევლობა ჩვეული კომფორტის გარეშე
* სურვილი „გაქცევის“ — საუბრით, კვებით ან ტელეფონის გამოყენებით.

✨ და ეს ნორმალურია.
 ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ***შინაგანი პროცესები*** *დაიწყო.* შენ არ ხარ მარტო — მთელი სივრცე და ჯგუფი შენთან არის.

👉 უბრალოდ გაიხსენე:
 შენ არ გმართებს იყოს “სწორი“ ან იდეალური და ასევე იდეალურად მიჰყვე პროგრამას/რეკომენდაციებს —
**უბრალოდ იყავი მზად შეიმჩნიო, გაიაზრო და თანაუგრძნო საკუთარ თავს.**არ შეებრძოლო წინააღმდეგობას არამედ მიჰყევი დინებას.

თუ გაგიჩნდება სურვილი — შეგიძლია გამოხვიდე ჯგუფიდან, განმარტოვდე გარკვეული დროით და დაბრუნდე როდეაც მზად იქნები, ასევე ნებისმიერ დროს შეგიძლია მოითხოვო ინდივიდუალური საუბრები.

**ეს რეთრითი არ გთხოვს იყო იდეალური — მხოლოდ გთხოვს იყო ნამდვილი/გულახდილი.**

ეს არის დრო და სივრცე, როდესაც შეგიძლია დარჩე საკუთარ თავთან და უთხრა:
***„ახლა შენს გვერდით ვარ, როგორც ხარ?“***თუ ამ დღეებში მხოლოდ ერთ რამეს გააკეთებ — მოუსმენ შენს შიგნით არსებულ სიჩუმეს — ეს უკვე იქნება ნაბიჯი შინ დაბრუნებისკენ.

გახსოვდეს რომ ამ დღეების განმავლობაში, არ ხარ დავალებული — ეს დღეები უბრალოდ შეგახსენებენ, რომ ყველა პასუხი შენშია.
გზად შეიძლება გაგიჩნდეს დაღლილობა, შფოთვა ან იმედგაცრუება — და ეს გზის ნაწილია.
ნუ გაექცევი, შეჩერდი - ჩაიხედე, დარჩი და დაუბრუნდი ნამდვილ/ჭეშმარიტ რეალურ საკუთარ თავს.

