

ÚTMUTATÁS RÉSZTVEVŐKNEK

Minden egyes a 24 órás telihold eseményre való részvételhez regisztráció szükséges. Kérjük, olvassátok el a következő útmutatást a regisztráció előtt, így az esemény mindenki számára támogatással teli tapasztalat lesz.

Annak érdekében, hogy létrehozzuk és fenntartsuk a szent teret, az online eseménybe tisztelettel és tudatossággal lépjétek be. Ha automatikusan nem kapcsolódik be a kamerátok, akkor kapcsoljátok be azt. Azáltal, hogy látjuk egymást, érezhetjük egymás jelenlétét és támogatását. Kérjük, mindig vegyétek figyelembe a képernyőn megjelenő információkat, hogy elkerüljük a zavarokat. Minden mikrofont halkítsunk le, kivéve a kijelölt gyakorlatvezetőket.

A 24 óra alatt bármikor, többször is beléphetek és csatlakozhattok a mantra recitációhoz. Azonban kérjük, hogy legalább 30 percig maradjatok. Ha akkor csatlakoztok, amikor a bevezető meditációnak már vége van, javasoljuk, hogy kezdjétek el saját magatok a meditációt, a mantrázást megelőzően. (Lásd „segédanyagok gyakorláshoz” rész)

Az adott 24 órás Zoom eseményre történt regisztrációt követően egyedi linket kaptok, amellyel csatlakozhattok. A részvételhez regisztrálnotok kell. Ha tudtok olyanról, aki szeretne rész venni, irányítsátok a cybersangha.net oldalra további információkért és a regisztrációhoz.