

Reguły odosobnienia czan

Stosowanie poniższych praktyk sprzyja wewnętrznemu i zewnętrznemu spokojowi i harmonii.

- **Cisza** podczas odosobnienia jest złotem. Aby więc nie rozpraszać siebie i innych podczas praktyki, powstrzymujemy się od rozmawiania, czytania, pisania i korzystania z wszelkich urządzeń elektronicznych. Jeśli musimy porozumieć się z kimś podczas praktyki pracy, możemy to zrobić gestem lub napisać kartkę. Porozumiewanie się w innych sytuacjach, na przykład w formie różnych przyjaznych gestów czy milczących powitań, a nawet poprzez kontakt wzrokowy, jest rozpraszające, a więc niepotrzebne.
- Podczas odosobnienia unikamy kontaktów z innymi, skupiając się wyłącznie na swojej metodzie praktyki. Dlatego też **powstrzymujemy się od porozumiewania ze światem zewnętrznym** i nie przyjmujemy gości, nie rozmawiamy przez telefon ani nie sprawdzamy poczty elektronicznej. Wszystkie telefony komórkowe powinny być wyłączone.
- Ważny jest **duch wspólnoty**. Wspieramy się nawzajem poprzez uczestnictwo we wszystkich okresach formalnej praktyki. Jeśli musimy się zwolnić, powiadamiamy o tym właściwą osobę. Podczas całego odosobnienia uczestnicy powinni przebywać na terenie ośrodka odosobnieniowego.
- Przydzielona nam **praca** jest formą medytacji, istotną dla naszej praktyki i wspierającą nas samych oraz innych. Jeśli potrzebujemy odpocząć, możemy to zrobić po zakończeniu medytacji pracy. Wyznaczone nam nieskomplikowane zadania wykonujemy z zaangażowaniem, w sposób odpowiedzialny i uważny.
- W celu **zachowania ciszy i spokoju** nie należy kąpać się przed pobudką ani po godzinie 22:00. Do budzenia porannego wyznaczone są odpowiednie osoby, więc proszę nie używać budzików.
- Wszyscy mamy swój udział w **utrzymywaniu wokół siebie czystości i porządku**. Gdy wstajemy z maty w sali czan, ręcznik i osobiste rzeczy układamy schludnie po lewej stronie. Dbajmy też o porządek w sypialniach.
- Ważna jest **punktualność**. Nie należy spóźniać się na poszczególne elementy odosobnienia, bo przeszkadza to innym. Stosujemy się bez ociągania do sygnałów przypominających o powrocie do sali czan.
- Podczas chodzenia **praktykujemy iluminację**. Należy chodzić spokojnie, cicho, lekko, uważnie i nieśpiesznie.
- **Należy odpowiednio się ubierać**, to znaczy mieć na sobie luźny, wygodny ubiór o neutralnych barwach. Aby nie rozpraszać siebie i innych, nie należy nosić jaskrawych ubrań, podkoszulek i bezrękawników, szortów, obcisłych spodni ani legginsów. Nie używamy też kosmetyków, perfum ani dezodorantów.