

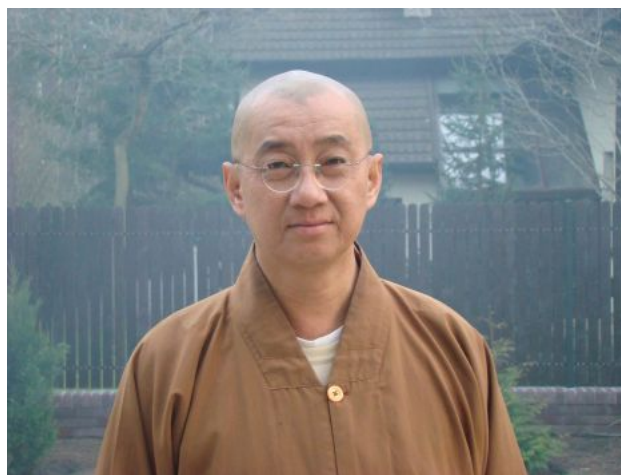


ZAPRASZAMY NA ODOSOBNIENIE CZAN
prowadzone przez
CZCIGODNEGO MISTRZA CHI CHERNA
od 31 lipca do 21 sierpnia 2016 w Dłużewie

W dniach od 31 lipca do 21 sierpnia 2016 roku Czcigodny Chi Chern Fashi poprowadzi dwudziestojednodniowe odosobnienie w tradycji czan.

Odosobnienie odbędzie się w Dłużewie w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Odosobnienie rozpocznie się 31 lipca (niedziela) o godz. 19:00 mową Mistrza Chi Cherna i zakończy się 21 sierpnia 2016 (niedziela) o godz. 10:00.

Warunkiem wstępnym przyjęcia na odosobnienie jest co najmniej pół roku doświadczenia w praktyce medytacji buddyjskiej oraz odbycie przynajmniej jednego intensywnego (tzn. co najmniej pięciodniowego) odosobnienia. Można wziąć udział w czternastu lub dwudziestu jeden dniach odosobnienia, rozpoczynając w każdym wypadku od dnia 31 lipca.



Chi Chern Fashi

Czcigodny Chi Chern Fashi Po przyjęciu święceń od Mistrza Zhu Mo w Penangu (Malezja), Czcigodny Chi Chern Fashi studiował w Buddyjskiej Akademii Fo Guang na Tajwanie. W roku 1980 wziął udział w dwóch siedmiodniowych odosobnieniach pod kierunkiem Mistrza Szeng-jena oraz w praktyce postu w Instytucie Buddyjskiej Kultury (Wen Hua Guan). Rezultatem tych praktyk było głębokie doświadczenie duchowe potwierdzone przez Mistrza. Następnie

Czcigodny Chi Chern powrócił do Malezji, gdzie nauczał medytacji. W 1986 roku otrzymał przekaz Dharmy od Mistrza Szeng-jena, zostając jego pierwszym spadkobiercą. Obecnie jest jednym z dyrektorów Malezyjskiego Instytutu Buddyzmu i jednym z najbardziej poważanych nauczycieli medytacji w Malezji i w Singapurze; regularnie prowadzi odosobnienia w krajach Azji Południowo-Wschodniej i w Stanach Zjednoczonych. W ciągu ostatnich lat Chi Chern Fa-shi prowadził odosobnienia w Chorwacji, Szwajcarii i w Polsce, gdzie jego bezpośredni sposób bycia, precyzyjne instrukcje oraz łagodny charakter wzbudziły wysokie uznanie.

Jak zgłosić się na odosobnienie? Proszę wysłać zgłoszenie i przedpłatę. Zgłoszenie należy przesłać listownie do 30 czerwca 2016 roku na adres:

Paweł Rościszewski
ul. Promienna 12
05-540 Zalesie Górne
lub emailem na adres: budwod@budwod.com.pl

Przedpłaty należy dokonać do 30 czerwca 2016 roku na konto podane poniżej. Przedpłata oznacza rezerwację miejsca na odosobnieniu, jeśli limit miejsc nie zostanie do tego momentu wyczerpany.

Opłata za udział w odosobnieniu Opłaty za udział w odosobnieniu są następujące:

1. Za udział w 21 dniach odosobnienia opłata wynosi 3650 zł, przedpłata 1500 zł.
2. Za udział w 14 dniach odosobnienia opłata wynosi 2600 zł, przedpłata 1100 zł.

Brakującą kwotę, po uprzednim przekazaniu na konto przedpłaty, należy wpłacić do dnia 7 lipca 2016 roku. Osobie rezygnującej z powodów losowych z uczestnictwa w odosobnieniu wszelkie wpłacone na konto Związku pieniądze zostaną zwrócone pod warunkiem, że rezygnacja zostanie zgłoszona do 30 czerwca 2016. W wypadku późniejszej rezygnacji opłata nie zostanie zwrócona.

Konto, na które należy dokonywać wpłat:

właściciel konta: Związek Buddystów Czan
bank: PKO BP I Oddział Warszawa
adres banku: ul. Henryka Sienkiewicza 12/14, 00-010 Warszawa
numer konta: PL 78 1020 1013 0000 0002 0129 2572
kod swift: BPKO PL PW

Proszę pamiętać, że wszelkie opłaty i koszty przelewu ponosi wpłacający.

Darowizna Można również dokonać wpłaty dowolnej kwoty na wyżej podane konto na rzecz osób pragnących wziąć udział w odosobnieniu, które z powodu trudnej sytuacji materialnej nie są w stanie ponieść (pełnych) kosztów uczestnictwa.

Zasady akceptowania uczestników W kwalifikacji na odosobnienie pierwszeństwo będą miały osoby zgłaszające się na 21 dni, a następnie zgłaszające się na 14 dni. Wśród osób zgłaszających się na tą samą liczbę dni o pierwszeństwie decydować będzie data dokonania przedpłaty. Do 11 lipca 2016 roku zostanie ustalona lista uczestników oraz lista rezerwowa. Osoby z listy rezerwowej będą kwalifikowane na odosobnienie w razie rezygnacji osób umieszczonych na liście uczestników. Osobom niezakwalifikowanym na odosobnienie wpłacone przez nie kwoty zostaną w całości zwrócone.

Dojazd Osoby przyjęte na odosobnienie proszone są o dotarcie do Dłużewa w dniu 31 lipca do godz. 17.00. Mapa dojazdu do miejsca odosobnienia znajduje się na stronie:

<http://czan.eu/wp-content/uploads/2013/10/Dluzew-dojazd.jpg>

Jeżeli potrzebujesz pomocy w dojeździe do Dłużewa i/lub w powrocie do Warszawy po zakończeniu odosobnienia, poinformuj nas o tym wstawiając znak × w odpowiednim miejscu na zgłoszeniu na odosobnienie.

Jeśli osób potrzebujących pomocy z dojazdem i powrotem będzie więcej, wynajmiemy autobus (lub minibus), który z centrum Warszawy wyjedzie 31 lipca o godz. 16:00. Powrót do centrum Warszawy przewidujemy 21 sierpnia około godz. 12:00 (wyjazd z Dłużewa około godz. 10:30). Koszt dowozu w obie strony wynajętym środkiem transportu wynosi ok. 110 zł, płatne na miejscu (podróż w jedną stronę - ok. 55 zł).

Praktyka

- Każdy dzień rozpoczyna się pobudką o godz. 4:00 rano i kończy się o godz. 22:00 ciszą nocną. Wypełnia go wiele okresów medytacji, w czasie których poszczególne rundy formalnej praktyki trwają 40 minut (począwszy od drugiego tygodnia odosobnienia rundy mogą być wydłużone do 60 minut), a także ćwiczenia fizyczne, spotkania indywidualne z nauczycielem, wykłady oraz praca.
- Wykłady będą tłumaczone z języka chińskiego na polski oraz na angielski. Wszelkie informacje i zalecenia osób prowadzących będą ogłaszane w języku polskim i angielskim.
- Każdemu uczestnikowi zostanie przypisany pewien rodzaj pracy. Może to być np. opieka nad ołtarzem w sali Dharmy, sprzątanie sali Dharmy, jadalni, korytarzy, toalet, zmywanie naczyń po posiłkach, praca w ogrodzie i inne.

Reguły odosobnienia 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.

Pamiętajmy o tym, że drobne naruszenia powyższych reguł skutkować będą upomnieniem, a łamiąc je w sposób poważny, narazimy się na konieczność opuszczenia odosobnienia.

Uwagi

- Posiłki na odosobnieniu są wyłącznie wegetariańskie.
- Osoby, które mają trudną sytuację materialną, mogą ubiegać się o zniżki w opłacie za odosobnienie. Prośbę o zniżkę można dołączyć do zgłoszenia.
- Nie jest konieczne zabieranie ze sobą śpiwora, maty oraz poduszki do medytacji. Na miejscu każdy otrzyma pościel od właściciela obiektu oraz maty i poduszki od organizatorów odosobnienia. Jeśli jednak używasz ławeczki do medytacji zabierz ją ze sobą.
- Informacje na temat odosobnienia znajdują się na stronach internetowych Związku Budystów Czan:

<http://www.czan.eu/odosobnienie-czan-sierpien-2016/>