



ODOSOBNIENIE

“ODKRYWANIE ŚWIETLISTEJ CISZY” METODA CICHEJ ILUMINACJI

Zapraszamy na odosobnienie czan
prowadzone przez
SIMONA CHILDA

W dniach 3–10 marca 2018 roku Simon Child poprowadzi siedmiodniowe odosobnienie w tradycji buddyzmu czan. Odbędzie się ono w Dłużewie, w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Rozpocznie się 3 marca (sobota) o godz. 19:00, a zakończy 10 marca (sobota) o godz. 10:00.

Osobnienie przeznaczone jest dla osób, które mają przynajmniej półroczne doświadczenie w medytacji buddyjskiej. Można wziąć udział w pięciu lub siedmiu dniach praktyki rozpoczynając w każdym wypadku od 3 marca.

“Odkrywanie świetlistej ciszy” Tradycyjne siedmiodniowe odosobnienie zapewnia zaangażowanym w praktykę adeptom czas i przestrzeń do nauki znanej w czan metody, zwanej cichą iluminacją, i do coraz głębszego wchodzenia w nią. Jest ona prosta, a jednocześnie trudna. Skoncentrowana praktyka może doprowadzić do otwarcia umysłu, które pozwala zatrzymać się i odnaleźć spokój, jasność, przestronność i wyraźny wgląd w Dhamę. Na odosobnieniu w ciepłej i wspierającej atmosferze przedstawione zostaną nauki i metody medytacji zaczerpnięte od Mistrza Szeng-jena. Instrukcje dotyczące praktyki, wykłady i indywidualne spotkania będą dostosowane do mentalności ludzi świeckich o zachodniej umysłowości i zapleczu kulturowym. Napięty harmonogram tradycyjnego odosobnienia czan przewiduje wczesne poranne wstawanie, medytacje, gimnastykę i pracę. Całość wymaga niezwykle skupionego, wytrwałego wysiłku, podjętego z odprężonym umysłem. Wielu adeptów doświadcza wyraźnych wglądów, dzięki którym kroczą potem drogą bodhisatwy z większą pewnością i głębszym spokojem.

Nauczyciel Odosobnienie poprowadzi Simon Child, który w 2000 roku otrzymał przekaz Dharmy od Mistrza Szeng-jena. Simon praktykował zarówno pod kierunkiem Johna Crooka, jak i Mistrza Szeng-jena. Od wielu lat prowadzi odosobnienia w Europie i w Nowym Jorku — część z nich prowadził wspólnie z Johnem Crookiem, część zaś samodzielnie.



Simon Child

Literatura dotycząca praktyki Cichej Iluminacji

- *“Illuminating Silence. The Practice of Chinese Zen”*, Editor John Crook, Watkins, London 2002 (w pierwotnej wersji *“Catching a Feather on a Fan”* 1991).
Wydanie polskie: *“Rozświechtanie ciszy”*, Pracownia Autorska DOMY POLSKIE, Warszawa 1999.
- *“Chan comes West”*, red. Rebecca Li, Dharma Drum Publications, New York 2002.
- *“The Method of No method”*, Chan Master Sheng Yen, Shambhala 2008
- *“The Practice of Silent Illumination (mo-chao)”*, Master Sheng Yen. Tekst opublikowany w trzech częściach w *“Chan Magazine”* dostępny na stronie

<http://chan1.org/ddp/chanmag.html>

- Wiele artykułów i raportów z tych odosobnień można znaleźć w numerach czasopisma *“New Chan Forum”*. Zobacz

<http://www.westernchanfellowship.org/retreat-reports.html>

Jak zgłosić się na odosobnienie? Proszę wysłać zgłoszenie i przedpłatę. Zgłoszenie należy przesłać listownie do 3 lutego 2018 roku na adres:

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

Przedpłaty w wysokości 600 zł należy dokonać do 3 lutego 2018 roku na konto podane poniżej. Przedpłata oznacza rezerwację miejsca na odosobnieniu, jeśli limit miejsc nie zostanie do tego momentu wyczerpany.

Opłata za udział Opłaty za udział w odosobnieniu są następujące:

1. za udział w 7 dniach odosobnienia opłata wynosi 1250 zł, przedpłata 600 zł.
2. za udział w 5 dniach odosobnienia opłata wynosi 1050 zł, przedpłata 600 zł.

Brakującą kwotę, po uprzednim przekazaniu na konto przedpłaty, należy wpłacić do dnia 10 lutego 2018 roku. Osobie rezygującej z powodów losowych z uczestnictwa w odosobnieniu wszelkie wpłacone na konto związku pieniądze zostaną zwrócone, jeśli rezygnacja będzie zgłoszona do 3 lutego 2018. W wypadku późniejszej rezygnacji opłata nie zostanie zwrócona, ponieważ organizatorzy odosobnienia muszą odpowiednio wcześniej dokonać zapłaty za wynajem Domu Plenerowego w Dłużewie.

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 kosztów uczestnictwa.

Zasady akceptowania uczestników W kwalifikacji na odosobnienie pierwszeństwo będą miały osoby zgłaszające się na 7 dni, a następnie zgłaszające się na 5 dni. Wśród osób zgłaszających się na tę samą ilość dni o pierwszeństwie decydować będzie data dokonania przedpłaty. Do 14 lutego 2018 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 przybycie do Dłużewa 3 marca 2018 do godz. 17.00. Mapę dojazdu na miejsce odosobnienia można znaleźć na stronie

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

Jeżeli potrzebujesz pomocy w dojeździe z Warszawy do Dłużewa i/lub w drodze powrotnej po zakończeniu odosobnienia, poinformuj nas o tym emailem.

Jeśli osób potrzebujących pomocy w dojeździe w tą lub tamtą stronę będzie więcej, wynajmiemy autobus (lub minibus), który z centrum Warszawy wyjedzie 3 marca ok. godz. 16:00. Wyjazd z Dłużewa przewidujemy 10 marca ok. godz. 11:00. Koszt dowozu w obie strony wynajętym środkiem transportu wynosi ok. 80 zł, płatne na miejscu (podróż w jedną stronę – ok. 40 zł).

Praktyka Podczas odosobnienia każdy kolejny dzień rozpoczyna się pobudką o godz. 5:00 rano, a kończy się o godz. 22:00 ciszą nocną. Wypełnia go wiele okresów medytacji, której poszczególne rundy trwają ok. 30 minut, a także ćwiczenia fizyczne, praca, spotkania indywidualne z nauczycielem i wykłady.

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 kapać 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.

Uwagi

- 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-marzec-2018/>

Kolejne odosobnienie 49-dniowe odosobnienie w tradycji czan odbędzie się w dniach od 15 lipca do 2 września 2018 roku w Dłużewie. Poprowadzi je Czcigodny Chi Chern Fashi. Szczegółowe informacje dotyczące tego odosobnienia można znaleźć na stronie

<http://www.czan.eu/odosobnienie-czan-sierpień-2018/>