



ODOSOBNIENIE

“ODKRYWANIE ŚWIETLISTEJ CISZY” METODA CICHEJ ILUMINACJI

Zapraszamy na odosobnienie czan
prowadzone przez
SIMONA CHILDA

W dniach 23–30 marca 2019 roku Simon Child poprowadzi siedmiodniowe odosobnienie w tradycji buddyzmu czan. Odbędzie się ono w Dłużewie, w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Rozpocznie się 23 marca (sobota) o godz. 19:00, a zakończy 30 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 23 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 23 lutego 2019 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 23 lutego 2019 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 30 lutego 2019 roku. Osobie rezygującej z powodów losowych z uczestnictwa w odosobnieniu wszelkie wpłacone na konto związku pieniądze zostaną zwrócone, jeśli rezygnacja będzie zgłoszona do 23 lutego 2019. 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 6 marca 2019 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 23 marca 2019 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 23 marca ok. godz. 16:00. Wyjazd z Dłużewa przewidujemy 30 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-2019/>

21-dniowe odosobnienie czan odbędzie się w dniach od 27 lipca do 17 sierpnia 2019 roku w Dłużewie. Poprowadzi je Czcigodny Chi Chern Fashi. Szczegółowe informacje dotyczące tego odosobnienia zostaną podane wkrótce.