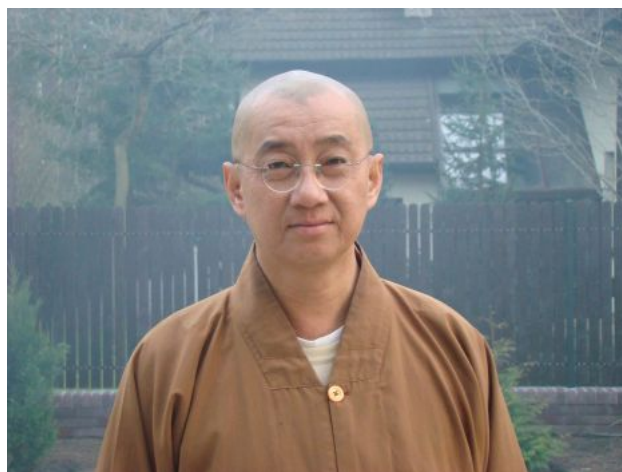




ZAPRASZAMY NA ODOSOBNIENIE CZAN
prowadzone przez
CZCIGODNEGO MISTRZA CHI CHERNA
od 15 lipca do 2 września 2018 roku w Dłużewie

W dniach od 15 lipca do 2 września 2018 roku Czcigodny Chi Chern Fashi poprowadzi 49-dniowe odosobnienie w tradycji czan. Odosobnienie odbędzie się w Dłużewie w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Rozpocznie się ono 15 lipca (niedziela) o godz. 19:00 mową Mistrza Chi Cherna i zakończy się 2 września (niedziela) o godz. 10:00.

Odosobnienie to jest wzorowane na 49-dniowych odosobnieniach prowadzonych w linii Mistrza Szeng-jena. Można wziąć udział w całym odosobnieniu lub w jego części. Uczestniczący w całości i uczestniczący w części odosobnienia wspierają się wzajemnie, czyniąc możliwym zorganizowanie tego szlachetnego wydarzenia. Odosobnienie przeznaczone jest dla doświadczonych praktykujących, potrafiących zharmonizować się z całą grupą i stworzyć atmosferę sprzyjającą wyciszeniu i koncentracji, w szczególności w sytuacji, gdy jedni uczestnicy przybywają, a inni opuszczają odosobnienie, a niektórzy z nich będą wkraczać w szlachetną ciszę trwającego odosobnienia bezpośrednio po przyjeździe z hałaśliwego lotniska.



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 Fashi prowadził odosobnienia w Chorwacji, Szwajcarii i w Polsce, gdzie jego bezpośredni sposób bycia, precyzyjne instrukcje oraz łagodny charakter wzbudziły wysokie uznanie.

Części odosobnienia Odosobnienie będzie podzielone na trzy części, z których każda zaczyna się i kończy w niedzielę:

1. 15 lipca – 29 lipca (14 dni),
2. 29 lipca – 12 sierpnia (14 dni),
3. 12 sierpnia – 2 września (21 dni).

Praktykę na odosobnieniu można zacząć jedynie w pierwszym dniu jednej z jego części i zakończyć jedynie w ostatnim dniu tej samej lub innej części.

Zasady akceptowania uczestników W kwalifikacji na odosobnienie pierwszeństwo będą mieli praktykujący w linii Mistrza Szeng-jena, aczkolwiek inne osoby spełniające poniżej wymienione warunki będą mogły zgłaszać się na odosobnienie i będą akceptowane, jeśli tylko będą jeszcze wolne miejsca.

Na odosobnienie może zgłosić się osoba, która

1. uczestniczyła wcześniej w dłuższych odosobnieniach,
2. jest w dobrej psycho-fizycznej kondycji,
3. posiada dobrą znajomość języka: polskiego lub angielskiego lub chińskiego,
4. posiada ważne ubezpieczenie zdrowotne,
5. akceptuje zasadę, że w razie poważnego złamania reguł panujących na odosobnieniu, otrzymania upomnienia i ponownego poważnego złamania reguł może być usunięta z odosobnienia bez zwrotu opłaty za odosobnienie.

W całym 49-dniowym odosobnieniu lub w jego części liczącej conajmniej 21 dni (czyli 21, 28 lub 35 dni; 35 dni może być sumą pierwszej i ostatniej lub drugiej i ostatniej części odosobnienia) może wziąć udział tylko osoba, która

1. praktykuje w linii Mistrza Szeng-jena i dotychczas wzięła udział w przynajmniej jednym całym 21-dniowym odosobnieniu lub przynajmniej dwóch całych 7-dniowych odosobnieniach prowadzonych przez Mistrza Chi Cherna lub innych nauczycieli z tej linii,
2. praktykuje pod kierunkiem innych nauczycieli i może potwierdzić, że wzięła udział w przynajmniej dwóch całych 7-dniowych (lub dłuższych) odosobnieniach, podając jednocześnie imiona (i nazwiska) nauczycieli prowadzących te odosobnienia.

W najkrótszej części odosobnienia liczącej 14 dni może wziąć udział tylko osoba, która spełnia powyższe warunki lub która

1. praktykuje w linii Mistrza Szeng-jena i dotychczas wzięła udział w jednym całym 7-dniowym odosobnieniu prowadzonym przez Mistrza Chi Cherna lub innych nauczycieli z tej linii.
2. praktykuje pod kierunkiem innych nauczycieli i może potwierdzić, że wzięła udział w przynajmniej jednym całym 7-dniowym odosobnieniu, podając jednocześnie imię (i nazwisko) nauczyciela prowadzącego to odosobnienie. Taka osoba może wziąć udział jedynie w pierwszych 14 dniach odosobnienia.

Osoba nie spełniająca powyższych kryteriów, lecz zainteresowana uczestnictwem w odosobnieniu może przedyskutować tą kwestię z organizatorem odosobnienia (Paweł Rościszewski).

Ostatnie 7 dni odosobnienia przeznaczone jest na bardzo intensywną praktykę (pobudka o 3-ciej nad ranem, koniec praktyki o 10-tej w nocy). W tym ostatnim tygodniu praktyki mogą wziąć udział jedynie te osoby, które zgłosiły się na (przynajmniej) trzecią 21-dniową część odosobnienia. Ten warunek ma uczynić praktykę w tym okresie jak najbardziej efektywną i owocną.

Osoba zgłaszająca się na część odosobnienia będzie dopuszczona do praktyki w interesującej ją części, jeśli tylko w tym okresie będą wolne miejsca. W przeciwnym wypadku organizator odosobnienia (Paweł Rościszewski) zaproponuje takiej osobie uczestnictwo w innej części odosobnienia, na którą będą jeszcze wolne miejsca. Należy się spodziewać, że ze względu na ograniczoną liczbę miejsc w Domu Plenerowym w Dłużewie będą konieczne różne przesunięcia terminów w odniesieniu do osób zgłaszających się na część odosobnienia.

W przypadku osób zgłaszających się na tą samą część odosobnienia, pierwszeństwo będą mieli praktykujący w linii Mistrza Szeng-jena. Jeżeli okaże się, że to kryterium nie jest rozstrzygające, to o pierwszeństwie decydować będzie data dokonania przedpłaty. Do 29 maja 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 zwrócone (po pomniejszeniu o opłaty bankowe za przelew).

Jak zgłosić się na odosobnienie? Proszę wysłać zgłoszenie i przedpłatę. Zgłoszenie należy przesłać listownie do 12 maja 2018 roku na adres:

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

Przedpłaty należy dokonać do 12 maja 2018 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 49 dniach odosobnienia opłata wynosi 7300 zł, przedpłata 3650 zł.
2. Za udział w 35 dniach odosobnienia opłata wynosi 5500 zł, przedpłata 2750 zł.

3. Za udział w 28 dniach odosobnienia opłata wynosi 4650 zł, przedpłata 2350 zł.
4. Za udział w 21 dniach odosobnienia opłata wynosi 3650 zł, przedpłata 1850 zł.
5. Za udział w 14 dniach odosobnienia opłata wynosi 2600 zł, przedpłata 1300 zł.

Brakującą kwotę, po uprzednim przekazaniu na konto przedpłaty, należy wpłacić do dnia 27 maja 2018 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 27 maja 2018 roku. 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 (pełnych) kosztów uczestnictwa.

Dojazd Osoby przyjęte na odosobnienie i rozpoczynające praktykę 15 lipca proszone są o dotarcie do Dłużewa w tym dniu 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 15 lipca i/lub w powrocie do Warszawy 2 września, poinformuj nas o tym wstawiając znak × w odpowiednim miejscu na ogłoszeniu na odosobnienie.

Jeśli osób potrzebujących pomocy z dojazdem w dniu 15 lipca i powrotem w dniu 2 września będzie więcej, wynajmiemy autobus (lub minibus), który z centrum Warszawy wyjedzie 15 lipca o godz. 16:00. Powrót do centrum Warszawy przewidujemy 2 września około godz. 12:00 (wyjazd z Dłużewa około godz. 10:30). Koszt dowozu w obie strony wynajętym środkiem transportu wynosi ok. 80 zł, płatne na miejscu (podróż w jedną stronę — ok. 40 zł).

Uczestnicy rozpoczynający praktykę na odosobnieniu po 15 lipca i/lub kończący ją przed 2 września powinni zorganizować sobie dojazd do/powrót z Dłużewa na własną rękę. Z Warszawy do Dłużewa i z powrotem można dojechać taksówką — koszt przejazdu w jedną stronę może wynieść ok. 150–200 zł. Poniższy adres i mapa

DOM PLENEROWY
Dłużew 40
05-332 Siennica



powinny umożliwić taksówkarzowi dowiezienie uczestnika do miejsca odosobnienia. Po przyjeździe uczestnik powinien w milczeniu oczekiwać w holu Domu Plenerowego na osobę dyżurną, która udzieli uczestnikowi wszelkich niezbędnych informacji.

Praktyka

- Każdy dzień rozpoczyna się pobudką o godz. 4:00 rano (w ostatnim tygodniu o 3:00) 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, sprzątnięcie sali Dharmy, jadalni, korytarzy, toalet, zmywanie naczyń po posiłkach, praca w ogrodzie i inne.

Inne informacje

- 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.
- Podczas odosobnienia będzie można uprać ręcznie niewielką liczbę ubrań — w tym celu uczestnikom będą udostępnione miski oraz proszek/płyn do prania. Dzięki temu nie będzie konieczne zabieranie ze sobą dużej liczby ubrań.
- Informacje na temat odosobnienia znajdują się na stronach internetowych Związku Buddystów Czan:

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

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.