

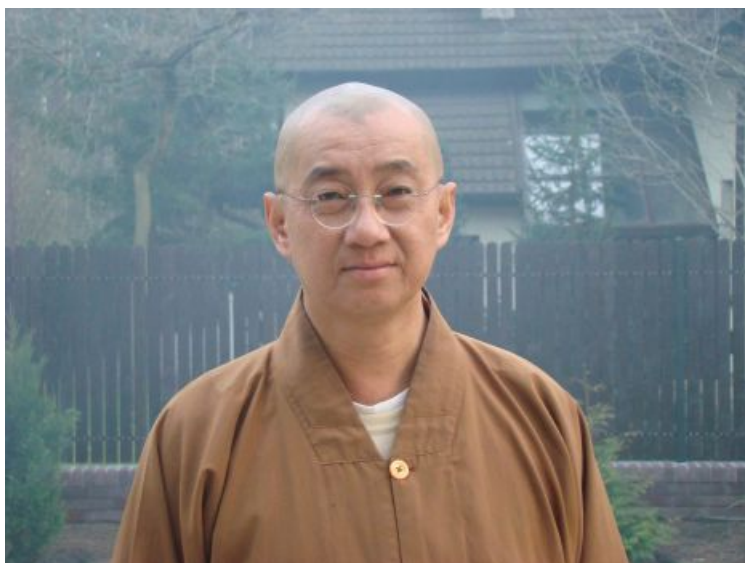


ZAPRASZAMY NA ODOSOBNIENIE CZAN
prowadzone przez
CZCIGODNEGO MISTRZA CHI CHERNA
od 17 lipca do 16 sierpnia 2025 w Dłużewie

W dniach od 17 lipca do 16 sierpnia 2025 roku Czcigodny Chi Chern Fashi poprowadzi 30-dniowe odosobnienie w tradycji czan.

Odosobnienie odbędzie się w Dłużewie w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Rozpocznie się ono 17 lipca (czwartek) o godz. 19:00 mową Mistrza Chi Cherna i zakończy się 16 sierpnia (sobota) 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 siedmiu, dziewięciu, czternastu, szesnastu, dwudziestu jeden, dwudziestu trzech lub trzydziestu dniach odosobnienia, w każdym wypadku rozpoczynając praktykę od pierwszego, dziesiątego, siedemnastego lub dwudziestego czwartego dnia odosobnienia. Osoby, które nie uczestniczyły do tej pory w co najmniej siedmiodniowym odosobnieniu z Mistrzem Chi Chernem, powinny rozpocząć praktykę od pierwszego dnia odosobnienia.



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 Europie 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 25 czerwca 2025 roku na adres

Paweł Rościszewski
ul. Sosnowa 8
05-540 Zalesie Górne

lub emailem na adres

buddyzm@czan.eu .

Przedpłaty należy dokonać do 25 czerwca 2025 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 30 dniach odosobnienia opłata wynosi 7500 zł, przedpłata 3750 zł.
2. Za udział w 23 dniach odosobnienia opłata wynosi 6000 zł, przedpłata 3000 zł.
3. Za udział w 21 dniach odosobnienia opłata wynosi 5550 zł, przedpłata 1800 zł.
4. Za udział w 16 dniach odosobnienia opłata wynosi 4500 zł, przedpłata 2250 zł.
5. Za udział w 14 dniach odosobnienia opłata wynosi 4000 zł, przedpłata 2000 zł.
6. Za udział w 9 dniach odosobnienia opłata wynosi 2600 zł, przedpłata 1300 zł.
7. Za udział w 7 dniach odosobnienia opłata wynosi 2050 zł, przedpłata 1050 zł.

Brakującą kwotę, po uprzednim przekazaniu na konto przedpłaty, należy wpłacić do dnia 2 lipca 2025 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 2 lipca 2025. 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.

Zasady akceptowania uczestników W kwalifikacji na odosobnienie pierwszeństwo będą miały osoby zgłaszające się na 30 dni, potem kolejno na 23, 21, 16, 14 dni, następnie zgłaszające się na 9 dni i wreszcie zgłaszające się na 7 dni. Wśród osób zgłaszających się na tą samą liczbę dni o pierwszeństwie decydować będzie data dokonania przedpłaty. Każda osoba, która zostanie zakwalifikowana na odosobnienie, będzie niezwłocznie poinformowana o tym fakcie. Do 4 lipca 2025 roku zostanie ustalona ostateczna 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 17 lipca do godz. 17.00. Adres miejsca odosobnienia:

Dom Plenerowy ASP “Dłużew”
Dłużew 40
05-332 Siennica

Mapa dojazdu do miejsca odosobnienia znajduje się na stronie:

https://www.openstreetmap.org/directions?engine=fossgis_osrm_car&route=52.2320%2C21.0091%3B52.0501%2C21.5974#map=11/52.1373/21.3046 .

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 17 lipca o godz. 16:00. Powrót do centrum Warszawy przewidujemy 16 sierpnia około godz. 12:00 (wyjazd z Dłużewa około godz. 10:30). Koszt podróży w obie strony wynajętym środkiem transportu wynosi ok. 100 zł, płatne na miejscu (podróż w jedną stronę — ok. 50 zł).

Szczegółowe informacje dotyczące transportu do Dłużewa i miejsca zbiórki zostaną przesłane zainteresowanym około 29 czerwca.

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 45 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 reguł sprzyja wewnętrznemu i zewnętrznemu spokojowi i harmonii.

- **Cisza** podczas odosobnienia jest bardzo ważna. Aby 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 kilka słów na kartce. Porozumiewanie się w innych sytuacjach, na przykład w formie różnych przyjaznych gestów czy milczących powitań, a nawet poprzez kontakt wzrokowy nie jest wskazane.
- Podczas odosobnienia unikamy kontaktów z innymi, skupiając się wyłącznie na swojej metodzie praktyki. Dlatego też **powstrzymujemy się od porozumiewania ze światem zewnętrznym**: 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 nie powinni opuszczać terenu ośrodka, w którym odbywa się odosobnienie.
- 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 z rana przed pobudką ani po godzinie 22:00. Podczas odosobnienia nie używamy budzików — do budzenia porannego wyznaczone są odpowiednie osoby.
- 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. Dbamy też o porządek w sypialniach.
- Ważna jest **punktualność**. Nie należy spóźniać się na poszczególne elementy odosobnienia, bo przeszkadza to innym. Najlepiej jest, gdy bez zbędnego ociągania stosujemy się do sygnałów przypominających o powrocie do sali czan.
- Podczas chodzenia **praktykujemy iluminację**. Powinno się chodzić spokojnie, cicho, lekko, uważnie i nieśpiesznie.
- **Należy ubierać się odpowiednio**, to znaczy mieć na sobie luźny, wygodny ubiór o neutralnych barwach. Nie należy nosić jaskrawych ubrań, podkoszulek oraz bezrękawników, szortów, obcisłych spodni ani legginsów, aby nie rozpraszać siebie i innych. 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.
- Pamiętajmy o zabraniu ze sobą ciepłych ubrań. Temperatury w sierpniu w trakcie porannych ćwiczeń na zewnątrz mogą spadać do około 10°C.
- Osoby, które rozpoczynają lub kończą odosobnienie w terminach innych niż, odpowiednio, 17 lipca i 16 sierpnia powinny zorganizować sobie podróż do miejsca odosobnienia lub/i z powrotem we własnym zakresie i na własny koszt. Osobom wyjeżdżającym z odosobnienia przed 16 sierpnia pomagamy zamówić taksówkę do Warszawy.
- Informacje na temat odosobnienia znajdują się na stronach internetowych Związku Buddystów Czan:

<http://www.czan.eu/odosobnienie-czan-sierpien-2025/> .