



ODOSOBNIENIE “ODKRYWANIE ŚWIETLISTEJ CISZY”

Zapraszamy na odosobnienie czan
prowadzone przez
Gilberta Gutierrezza

W dniach od 6 do 12 marca 2022 roku Gilbert Gutierrez poprowadzi sześciodniowe odosobnienie w tradycji buddyzmu czan. Odbędzie się ono w Dłużewie, w Domu Plenerowym Warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Rozpocznie się 6 marca (niedziela) o godz. 19:00, a zakończy 12 marca (sobota) o godz. 10:00.

Odosobnienie przeznaczone jest dla osób, które mają przynajmniej półroczne doświadczenie w medytacji buddyjskiej. Można wziąć udział w czterech lub sześciu dniach praktyki rozpoczynając ją w każdym wypadku pierwszego dnia odosobnienia.

“Odkrywanie świetlistej ciszy” Tradycyjne sześciodniowe odosobnienie zapewnia zaangażowanym adeptom czas i przestrzeń do intensywnej praktyki czan. Uważna praktyka może doprowadzić do otwarcia umysłu, pozwala zatrzymać się, odnaleźć spokój, jasność, przestronność oraz wgląd w Dhamę. Na odosobnieniu w ciepłej i wspierającej atmosferze przedstawione zostaną nauki i metody medytacji zaczerpnięte z nauk buddyjskich, i przekazane nam przez Mistrza Szeng-jena. Instrukcje dotyczące praktyki, wykłady oraz 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 Gilbert Gutierrez jest jednym z pięciu świeckich spadkobierców Dhamy Mistrza Szeng-jena, od którego otrzymał przekaz w 2002 roku.

Wychował się w katolickiej rodzinie pochodzenia meksykańskiego. Jego poszukiwania prawdy zaczęły się już w dzieciństwie i poprowadziły go od wiary chrześcijańskiej poprzez mistycyzm, taoizm, tai czy czuan, rozmaite sztuki walki i czikung, do buddyzmu czan. W 1995 roku spotkał Mistrza Szeng-jena i został jego uczniem.



Gilbert Gutierrez

Gilbert mieszka w Riverside w południowej Kalifornii, gdzie pracuje jako adwokat i prowadzi grupę medytacji czan, afiliowaną przy Chan Meditation Center oraz Dharma Drum Retreat Center, zlokalizowanym koło Nowego Jorku oraz przy międzynarodowym stowarzyszeniu Dharma Drum Mountain Buddhist Association z siedzibą na Tajwanie.

Regularnie naucza oraz prowadzi odosobnienia w oddziale DDMBA w Los Angeles, a także w innych ośrodkach w USA i Kanadzie. Sam posiada prawie czterdziestoletnie doświadczenie w praktyce medytacji, włączając w to praktykę sztuk walki i czikung.

Jak zgłosić się na odosobnienie? Proszę wysłać zgłoszenie i przedpłatę. Zgłoszenie należy przesłać listownie do 16 lutego 2022 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 16 lutego 2022 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 6 dniach odosobnienia opłata wynosi 1200 zł, przedpłata 600 zł.
2. za udział w 4 dniach odosobnienia opłata wynosi 1000 zł, przedpłata 600 zł.

Brakującą kwotę, po uprzednim przekazaniu na konto przedpłaty, należy wpłacić do dnia 18 lutego 2022 roku. Osobie rezygnującej z powodów losowych z uczestnictwa w odosobnieniu wszelkie wpłacone na konto związku pieniądze zostaną zwrócone, jeśli rezygnacja będzie zgłoszona do 16 lutego 2022. 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 6 dni, a następnie zgłaszające się na 4 dni. Wśród osób zgłaszających się na tę samą liczbę dni o pierwszeństwie decydować będzie data dokonania przedpłaty. Każda osoba, która zostanie zakwalifikowana na odosobnienie, będzie niezwłocznie poinformowana o tym fakcie. Do 19 lutego 2022 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 nie zakwalifikowanym na odosobnienie wpłacone przez nie kwoty zostaną w całości zwrócone.

Dojazd Osoby przyjęte na odosobnienie proszone są o przybycie do Dłużewa 6 marca 2022 do godz. 17:30. 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 jedną lub obie strony będzie więcej, wynajmiemy autobus (lub minibus), który z centrum Warszawy wyjedzie 6 marca około godz. 16:30. Wyjazd z Dłużewa przewidujemy 12 marca ok. godz. 11:00. Koszt dowozu w obie strony, wynajętym środkiem transportu, wynosi 80 zł (w jedną stronę 40 zł); płatne na miejscu.

Praktyka Podczas odosobnienia każdy kolejny dzień rozpoczyna się pobudką o godz. 4:00 rano, a kończy się o godz. 22:00 ciszą nocną. Wypełnia go wiele okresów medytacji, której poszczególne rundy trwają ok. 30 minut (lub trochę dłużej), 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 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.

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-2022/>.

Następne odosobnienie 28-dniowe odosobnienie czan odbędzie się w dniach od 23 lipca do 20 sierpnia 2022 roku w Dłużewie. Poprowadzi je Czcigodny Chi Chern Fashi. Szczegółowe informacje dotyczące tego odosobnienia zostaną podane na początku roku 2022.