



**NEWSLETTER FUNDACJI „THERAVADA”
Nr 3 (3) – 2014**

W NUMERZE:

- s. 2. – Odosobnienie z Ajahnem Dhammanando
- s. 6. – Theravāda w Twoim mieście – WOJCIECH CZYPICKI
- s. 8. – Wolontariat w Kambodży
- s. 9. – Odosobnienie z dr. Marcinem Fabjańskim (12-13 grudnia – Rajszew)
- s. 11. – Ogłoszenia

Odosobnienie z Ajahnem Dhammanando

W październiku 2014 odbyło się odosobnienie z Ajahn'em Dhammanando, mnichem rezydującym w klasztorze Amaravati w Wielkiej Brytanii. Ajahn Dhammanando jest mnichem w tajskiej tradycji leśnej od ponad dwudziestu lat. Jego pierwszym nauczycielem był Ajahn Sucitto. Ajahn Dhammanando praktykował w klasztorach w Szwajcarii, Włoszech, Australii, Nowej Zelandii.



Techniką medytacji na odosobnieniu był rozwój (bhāvanā) umysłu, by powstały w nim pomocne i zdrowe właściwości, które jeszcze nie powstały, oraz wzmacniać te, które już istnieją, z drugiej strony zmniejszając w sobie istniejące właściwości niekorzystne dla nas i dla innych, jak też nie pozwalając na powstawanie tym negatywnym właściwościom, które mogą się pojawić. Jest to właściwy wysiłek (sammā vāyāmā) część Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki (Ariya Atṭhangika Magga). Aby doszło do rozwoju umysłu, powinniśmy go wzmocnić. Najlepszym do tego narzędziem jest uważność (sati).

Na odosobnieniu trenowaliśmy swoją uważność w różnoraki sposób. Głównie była to medytacja siedzona, lecz także medytacja w trakcie stania nieruchomo, oraz medytacja chodzona. Ustanowienie uważności prowadzi do wytworzenia się zarówno wglądu (vipassanā) jak i stabilności umysłu (samatha). Te dwie cechy umysłu idą ze sobą w parze i nie są ze sobą sprzeczne, a raczej wspomagają się, współpracują ze sobą i wynikają jedna z drugiej.

Wzbudzaliśmy w sobie także cztery niezmierności (brahmavihāry), zwane niekiedy „siedzibami niebiańskimi”, czyli dobroczynnymi stanami umysłu, bezgranicznymi medytacjami (tzn bez ograniczeń, bez wyróżniania, rozszerzającymi się na cały świat). Były to miłująca dobroć (mettā), współczucie (karuṇā), współ-radość (muditā), zrównoważenie (upekkhā).

Po odosobnieniu wysłaliśmy ankietę z pytaniami do wypełnienia dla osób uczestniczących. Dostaliśmy informację zwrotną, która pomoże nam na przyszłość w bardziej umiejętnym organizowaniu odosobnień. Poniżej omówienie odpowiedzi z ankiety oraz kilka impresji od uczestników.

Pierwsze pytanie w ankiecie było de facto oceną całokształtu odosobnienia, w skali od 1 do 10, gdzie 1 to czas zmarnowany a 10 to pełne wyzwolenie z cierpienia. Osoby uczestniczące dawały siódemki i ósemki, czyli oceniały dość wysoko. Drugie pytanie brzmiało: Co sądzisz o nauczycielu? Czy wzięłbyś udział w kolejnym odosobnieniu z Ajahnem Dhammanando? Odpowiedzi wahały się od takich: „Znakomity nauczyciel - erudycja, połączona idealnie z praktycznym podejściem. Tak, bez wątplenia - jeśli byłoby to tylko możliwe - wzięłbym udział w kolejnym odosobnieniu z Ajahnem.” aż po takie: „Tak, lecz wolałbym poznać punkt widzenia innego mnicha.”

W trzecim pytaniu chcieliśmy wiedzieć jaki stosunek mieli uczestnicy odnośnie tematu praktyk, czyli czterech brahmavihār? Mieliśmy już pełną różnorodność odpowiedzi, niektórym bardzo się podobała tematyka, inni woleli inny temat, jeszcze inni sugerowali np. pięć przeszkód, etc., podczas gdy niektórzy uznali, że nie został temat w pełni wyjaśniony (praktykowaliśmy mettę – miłującą dobroć i karunę – współczucie, traktując dwie pozostałe brahmavihāry po macoszemu). Następną kwestia to: Jak oceniasz intensywność praktyki? Ilość godzin siedzącej / chodzonej medytacji była dla Ciebie odpowiednia? Była tu zgoda co do tego, że nie było zbyt intensywnie, dla wielu w sam raz i odpowiednio. Kilka osób zasugerowało by praktykę kończyć medytacją siedzącą, niektórzy mogliby praktykować nieco dłużej.



Miejsce w którym odbyło się odosobnienie to Nowica, w Beskidzie Niskim, jak sugeruje tytuł pewnego filmu dokumentalnego „W Nowicy na końcu świata”. Poniżej kilka odpowiedzi: „Miejsce doskonałe. Na pewno warto. Długi dojazd rekompensowany 'ciszą' okolicy.” „Ma to swoje plusy dodatnie i ujemne, miejsce jak najbardziej sprzyja odosobnieniom medytacyjnym.” Warto oczywiście nadmienić, że dojazd nie należał do łatwych, może to nie jest głupi pomysł, że odosobnienia i spotkania

powinny odbywać się w centralnym punkcie państwa, rejonu, miejsca. Samo słowo „ośrodek” coś takiego sugeruje. Tak by każdy miał w miarę blisko, a przynajmniej by wyglądało na to, że każdy ma sprawiedliwie przejechać podobną ilość kilometrów. W tym miejscu chcielibyśmy wyrazić nasz podziw dla osób, które przyjechały z wybrzeża naszego kraju. Oczywiście przyjazd z pozostałych miejscowości także nie należał do najłatwiejszych, dlatego dziękujemy jeszcze raz wszystkim, którzy pofatygowali się by przyjechać do Nowicy.

Powiązane z poprzednim pytanie odnośnie noclegu, żywienia, ogólnie ośrodka, jako środka (lub środkowej drogi) między luksusem a ascezą. Nikt nie miał wątpliwości, że jest to ta środkowa droga, czyli bez zbędnych wygód, ze skromnym jedzeniem i ostatnim posiłkiem przed południem. Oczywiście mieliśmy za swych kompanów nie tylko gospodarzy, którzy nam kuchcili i po nas zmywali, ale także towarzyszyły nam zwierzęta, dwa psy i nawet myszy (które przegryzały łądowniki, ale też biegały w ścianach, hałasując, oraz wyjadały pozostawione czekolady, które miały pomagać z głodem wieczornym). Był to jakiś zapewne ciekawy element, przypominający być może nieco pierwszych osadników na dzikim Zachodzie, którzy, zgrupowani w ciszy przy palących się kominkach, starają się osiedlać barbarzyńskie krainy, praktykując i swoim przykładem rozprzestrzeniając Dhammę.

Poniżej impresje osób, które chciały się nimi podzielić:

1. Marek

Jeszcze raz dziękuję za dobrą organizację odosobnienia. Uczestnictwo w nim było dla mnie bardzo dobrym, duchowym doświadczeniem i miło było z Wami oraz innymi uczestnikami dzielić się wspólnymi przeżyciami.

Bardzo podobają mi się cele Waszej Fundacji i chętnie bym do niej dołączył lub wspierał swoją pracą czy też finansowo pomagał. Moim marzeniem jest żeby ludzie na całym świecie ale szczególnie w Polsce poznali drogę Buddy, wykorzystywali jej mądrość w swoim życiu i dzięki temu wyzwalali się od cierpienia oraz osiągnęli Przebudzenie. Chętnie w propagowaniu celów Fundacji Wam pomogę. Mam mnóstwo własnych pomysłów jak i takich które mogę wykorzystać ze swojej praktyki medytacji, mojego doświadczenia zawodowego, wykształcenia lub obecnie robionych studiów podyplomowych (Coaching w organizacji na wydziale psychologii UW). Zawodowo jestem przedsiębiorcą, prowadzącym i rozwijającym firmę igus w Polsce i na świecie (m.in. 6-cio miesięczny pobyt w Singapurze i w regionie ASEAN a od roku założenie i rozwijanie firmy w Rosji) www.igus.pl/AboutIigus
Chętnie pomogę w propagowaniu naszych wspólnych celów. Jestem do dyspozycji.

Moja informacja zwrotna odnośnie odosobnienia:

WSPANIAŁY NAUCZYCIEL

BARDZO DOBRY WYBÓR TEMATU I
PRAKTYK

BARDZO DOBRA ATMOSFERA DZIĘKI

WIDOCZNEMU OGROMNEMU

ZAANGAŻOWANIU PIOTRKA

na przyszłość podział obowiązków do dopracowania
żeby nie wszystko na głowie Piotrka

na przyszłość więcej dawania dobrego przykładu
płynącego od organizatorów - przy śpiewie i
pokłonach, więcej metty, okazywania serca innym

REWELACYJNE MIEJSCE

PYSZNE JEDZENIE

WSPANIALI LUDZIE



Punktów do poprawy właściwie nie ma i naprawdę jestem ciągle pod dużym, pozytywnym wrażeniem odosobnienia. Warto jednak pamiętać że z małego braku przy 15 osobach robi się ogromna dziura przy 150 osobach. Ewentualnie inne pomysły skrótowo do rozważenia na przyszłość: formularz informacji zwrotnej na koniec odosobnienia, nagrywanie audio, szersze dotarcie do grona potencjalnych zainteresowanych - szczegóły do omówienia przy ewentualnym spotkaniu się.

2. Piotr

Odosobnienie od strony organizacyjnej było robione nieco na żywioł. Potrzebujemy więcej osób, to konieczne byśmy mogli wszyscy na tym korzystać. Ważne jest to, że organizatorzy też potrzebują odosobnienia, nawet gdy muszą coś robić w trakcie. Dlatego im większy podział obowiązków, tym dla wszystkich lepiej. Chciałbym w tym miejscu podziękować wszystkim, którzy tłumaczyli wieczorne mowy Dhammy, dzięki czemu mogłem więcej posiedzieć.

Po odosobnieniu Gosia zorganizowała spotkanie w księgarni Cud na małym rynku w Krakowie z

Ajahnem dla wszystkich chętnych. Salka była średniej wielkości ale wypełniona była po brzegi, niektórzy przychodzili w trakcie wykładu i nie mieli gdzie usiąść. Oczywiście nie jest to wygodne, natomiast to dobry znak, znaczy że tego rodzaju spotkania przyciągają ludzi. Tego rodzaju mowy publiczne, w środku miasta, gdzie wyklada się podstawy buddyzmu mają sens. Niektórzy nie mają czasu by pojechać na odosobnienia, chcą natomiast posłuchać na żywo mowy Dhammy wygłaszanej przez bhikkhu.

Poniżej kilka zdjęć z wykładu (z podziękowaniami dla Dawida, fotografa):



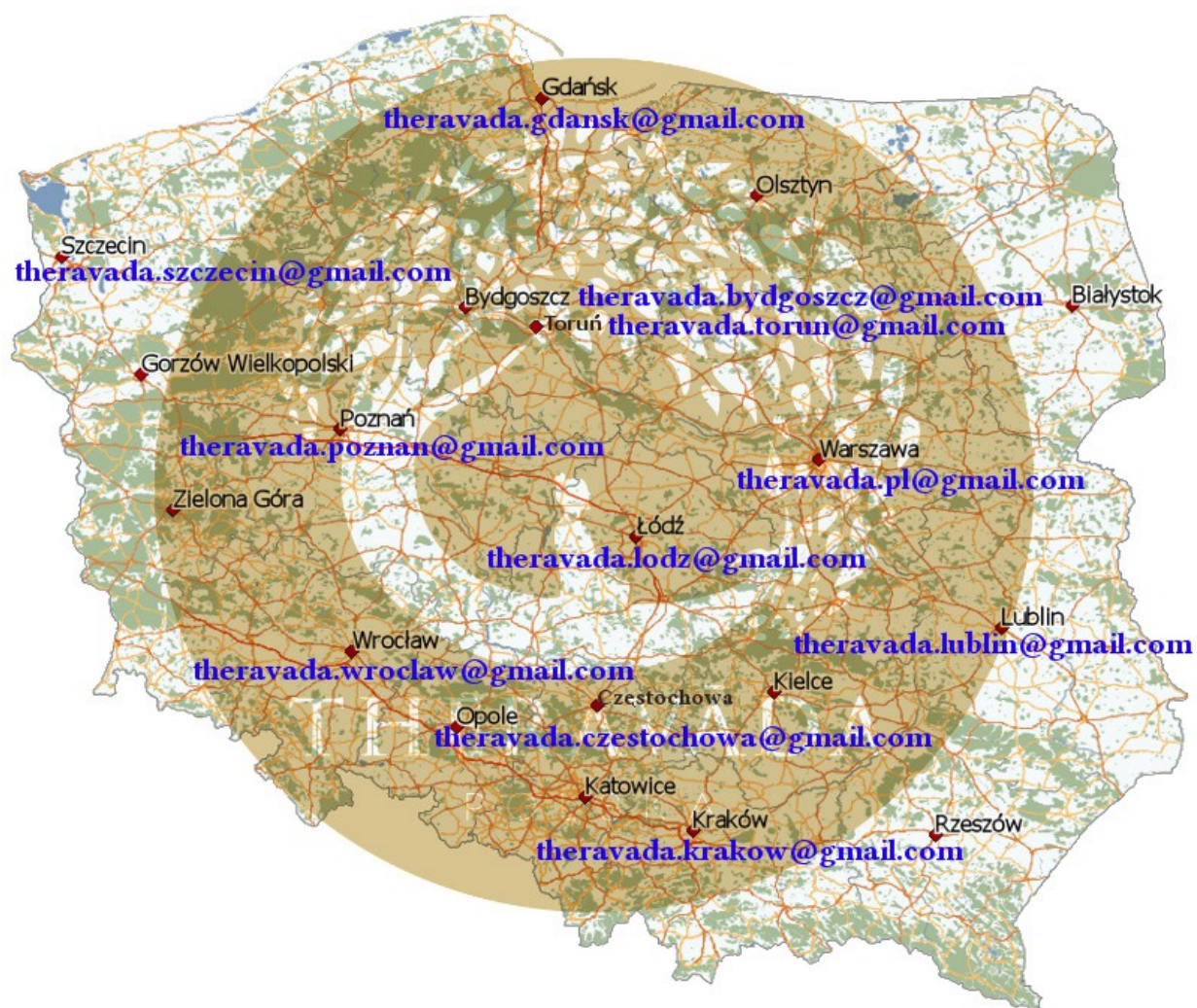
Theravāda w Twoim mieście

Wojciech Czypicki

Nie będziemy budować świątyń, klasztorów i stawiać wielkich figur Buddy. Przynajmniej na razie. Theravāda w Twoim mieście to książki przetłumaczone dzięki tłumaczom z portalu Sasana.pl, wydrukowane przez Fundację, które możesz otrzymać od osób zainteresowanych Dhammą w Twoim mieście. Czyli osób takich jak Ty.

Zainspirowani działaniem Buddha Educational Foundation z Tajwanu, Metta Forest Monastery (Thanissaro Bhikkhu) i niemieckim projektem Dhamma-Dana, postanowiliśmy, że książki zawierające Dhammę nie powinny mieć wydrukowanej ceny. Co bynajmniej nie oznacza, że są “za darmo”. Ich przygotowanie i druk to spore koszty, które pokryli dotychczasowi darczyńcy Fundacji. Nikt nie przelał nam miliona złotych (choć oczywiście nie mielibyśmy nic przeciwko temu) - druk tych książek jest możliwy dzięki dziesiątkom mniejszych i większych darowizn. I druk dalszych tytułów będzie możliwy tylko wtedy, gdy otrzymawszy książkę w ramach projektu Dhamma-Dana wesprzesz wydawanie kolejnych, przesyłając przelew dla Fundacji “Theravada”.

Dlaczego nie wysyłamy książek pocztą? Nie tylko dlatego, że jest to dość drogi sposób dystrybucji książek. Chcemy aby książki przechodziły z rąk do rąk. Aby tworzyły sieć osób, które poważnie traktują nauki Buddy i nie ograniczają się do wpisów na forum czy portalu społecznościowym. Być może takie spotkania będą iskrą do powstania grupy medytacyjnej. Być może dadzą krzepiące poczucie, że nie jestem jedynym Theravādinem w mieście.



Dla osób, które podjęły się dystrybucji książek stworzyliśmy adresy mailowe theravada.NAZWAMIESTA@gmail.com. Jeśli na mapie nie ma Twojego miasta, może to Ty powinieneś być osobą kontaktową.

Tak więc krok po kroku – jeśli chcesz otrzymać książkę – wyślij maila na odpowiedni adres, umów się na spotkanie z koordynatorem. Jeśli chcesz, porozmawiaj o miejscu gdzie moglibyście siadać do medytacji co tydzień, może częściej, może rzadziej. To Wy tworzycie Theravādę, będzie mogła się rozwijać tylko dzięki Waszemu zaangażowaniu, nikt nie zrobi tego za Was. W tym miejscu chcielibyśmy podziękować obecnym i przyszłym koordynatorom, osobom, które powodowane własnym entuzjazmem zdecydowały się pomóc w rozprzestrzenianiu Dhammy Buddy.

Oby korzyści z lektury książek przyniosły pożytek jak największej liczbie ludzi!

Kontakt do osób zainteresowanych tworzeniem grupy w swoim mieście oraz odbiorem książek z projektu Dhamma-dāna:

Warszawa - Piotr Jagodziński, Wojciech Czipicki - theravada.pl@gmail.com

Gdańsk - Mateusz Kowara - theravada.gdansk@gmail.com

Łódź - Mariusz Koprowski - theravada.lodz@gmail.com

Toruń - Piotr Iwanicki - theravada.torun@gmail.com

Kraków - Małgorzata Gorzałczana - theravada.krakow@gmail.com

Wrocław - Monika Kosińska - theravada.wroclaw@gmail.com

Bydgoszcz - Roman Kamiński - theravada.bydgoszcz@gmail.com

Lublin - Grzegorz Polak - theravada.lublin@gmail.com

Poznań - Mateusz Karaś - theravada.poznan@gmail.com

Częstochowa - Łukasz Osiadacz - theravada.czystochowa@gmail.com

Szczecin - Tomasz Żuk - theravada.szczecin@gmail.com

P.S.

Książki to zadrukowany papier – oto kilka kroków „DIY” czyli zrób to samemu:

1. Ściągnij okładkę + PDF gotowy do druku ze strony Dhamma-dana
2. Znajdź tanią drukarnię cyfrową
3. Wydrukuj sobie, a jeśli chcesz, wydrukuj też innym.
4. Jeśli chcesz zostać koordynatorem – daj nam znać na maila: theravada.pl@gmail.com

Wolontariat w Kambodży

Podpisaliśmy umowę o współpracy z ACS, organizacji charytatywnej z Kambodży, której prezesem jest były bhikkhu Tragon Thong. Oferta ta skierowana jest do osób posługujących się językiem angielskim, które chciałyby pomóc społeczności z kraju buddyjskiego jakim jest Kambodża. Więcej informacji o ACS na stronie (w języku angielskim - <http://www.angkormahatourism.com/angkor-charity-school.php>)

Jako Fundacja „Theravada” chcemy pomóc ACS w wolontariacie w Kambodży, dlatego postanowiliśmy podpisać umowę, na mocy której:

- 1) będziemy informować o możliwości wolontariatu w Kambodży
- 2) będziemy robić wstępną rozmowę i ewentualnie prosić o kilka referencji (zaświadczenie o niekaralności, referencje z inną organizacją charytatywną)
- 3) nie pobieramy opłat za nasze działania
- 4) nie ponosimy odpowiedzialności za niewłaściwe działania wolontariuszy (naszym zadaniem jest tylko sprawdzić ich zgodnie z zaleceniami ACS)



ACS zajmie się całą resztą na miejscu, czyli wskaże odpowiednie zakwaterowanie, zajmie się organizowaniem wolontariatu oraz wszelkimi sprawami urzędniczymi. ACS jest organizacją non-profit, pozarządową, a jedyny program jaki prowadzi działa na zasadach charytatywnych. ACS prosi także wszystkich wolontariuszy o powstrzymanie się w trakcie pobytu w Kambodży przed jakąkolwiek aktywnością i agitacją polityczną.

Dzięki temu:

- obie strony mają jasność co do swoich obowiązków
- wolontariusz jest przygotowany do podróży
- ACS ma pewność, że wolontariusze zostali odpowiednio poinformowani

Aby wolontariat przyniósł wymierne korzyści, wyjazd powinien być dość długi – sugerujemy kilka miesięcy. Wszystkich poważnie zainteresowanych zapraszamy do kontaktu z Fundacją: thetheravada.pl@gmail.com.

Odosobnienie z dr. Marcinem Fabjańskim
(12-13 grudnia 2014 – Rajszew)

Info także na stronie: <http://theravada-pl.wikidot.com/wizyty-nauczycieli>

Biografia Marcina Fabjańskiego:

Ponad dwa lata spędził w Azji – m.in. w Indiach, Chinach, Nepalu, Tajlandii i Birmie, gdzie intensywnie medytował i zgłębiał filozofię Wschodu. W USA został certyfikowanym instruktorem Mind-Body Bridging, w Chinach – dla równowagi kulturowej - nauczycielem medytacji w ruchu: Zhineng Qigong. Autor pierwszego polskiego poradnika praktyki filozoficznej „Stoicyzm Uliczny”, innych książek, filmów dokumentalnych i scenariuszy.

Jego nauczycielami medytacji byli między innymi: Joseph Goldstein, Gunaratana, U Tejaniya, Vimalaramsi. Jego podstawową praktyką jest mettā. Inspirowany pismami kanonu palijskiego stworzył własne techniki medytacyjne, m.in. - grawitacja myśli, wygaszacz złości, shaking mettā – których naucza w ramach programu o nazwie Dostrojenie Do Procesu Życia. Są zaprojektowane tak, by używać je w codziennym życiu, a w trakcie formalnych sesji - w pozycji leżącej (nie dotyczy shaking mettā).

Doktor filozofii, na podstawie pracy o buddyzmie i Schopenhauerze. Dziennikarz nagrodzony między innymi Grand Pressem i nagrodami Independent Press Association w Nowym Jorku. W magazynie „Coaching” prowadzi autorską rubrykę „Metafizyka dla neurotyka”. W „Dużym Formacie” felieton „Architektura emocji”. Nie bez wewnętrznej walki z sobą samym napisał książki: „Wędrowki filozoficzne” (2003), „Europowieści” (2005) „Stoicyzm uliczny” (2010), „Ogryzek Aureliusza” (2011), „Bóg gra z 10. 11 opowiadań piłkarskich” (2011), "Zaufaj życiu. Nie zakochuj się w przelatującym wróblu" (2014).

Twórca filozofii dostrojenia do procesu życia www.selfoff.com

Odosobnienie - techniki medytacji

Czym jest shaking mettā?

Shaking mettā to modyfikacja techniki mettā, wysyłania dobrych życzeń sobie i innym czującym istotom, polegająca na tym, że frazy mettā łączymy z ruchem ciała. Odkryłem ją spontanicznie w czasie jednego z odosobnień.

Czym jest bezstronna obserwacja?

Podstawową techniką medytacji w siedzeniu jest bezstronna obserwacja doznań w ciele, dźwięków oraz przedmiotów umysłu: myśli, wspomnień, etc. W pierwszej fazie systematycznie skanujemy ciało, w drugiej swobodnie obserwujemy każdy przedmiot, który pojawia się w polu uwagi, by dostrzec jego charakterystykę. Ta medytacja należy do kategorii medytacji wglądu.

Co to jest dostrojenie zmysłowe?

Ćwiczenie polegające na uwrażliwieniu zmysłów wzroku, słuchu, dotyku, węchu i poczucia ciężkości ciała, które rozwija uważność – sati.

O czym będą dyskusje i mowy Dhammy?

O temacie warsztatu: jak doświadczenie medytacji, a także obserwacje jakie z niej wynosimy, możemy wykorzystać w decyzjach w codziennym życiu.

Lektury, które polecasz dla chętnych, przed odosobnieniem?

Wszystko co napisał Sayadaw U Tejaniya, np.: <http://sasana.wdfiles.com/local--files/tejaniya-ashin/Skazyebook.pdf>

Plan dnia na odosobnieniu:

PIĄTEK (12 grudnia 2014)

18.00 - 18.30 - Rejestracja

18.30 - 19.00 - Lekka kolacja

19.00 - 20.00 - Wykład: wprowadzenie do sposobu medytacji na tym odosobnieniu i sposobu przenoszenia jej na codzienne życie, kilkuminutowe próbki techniki

20.00 - 20.45 - Rozmowa przy herbacie

21.00 - 21.30 - Medytacja bezstronnej obserwacji

SOBOTA (13 grudnia 2014)

6.30 - 7.00 - Medytacja mettā z instrukcjami - 30 minut (siedzenie)

7.00 - 8.00 - Śniadanie

8.00 - 9.00 - Shaking mettā - 60 minut (na zewnątrz)

9.00 - 9.45 - Dyskusja

9.45 - 10.30 - Medytacja bezstronnej obserwacji - 45 minut

11.00 - 13.00 - Obiad i odpoczynek

13.00 - 15.00 - Spacer w grupie z dostrojeniem zmysłowym, po krótkiej rozmowie w grupie.

15.00 - 16.30 - Dyskusja

16.30 - 17.00 - Przerwa na herbatę

17.00 - 17.45 - Medytacja mettā z instrukcjami - 45 minut (siedzenie)

17.45 - 18.30 - Shaking mettā - 45 minut (na zewnątrz)

18.30 - 19.00 - Lekka kolacja

19.00 - 21.00 - Mowa Dhammy - wyjaśnienia, dyskusja, zakończenie.

Odosobnienie odbędzie się w Rajszewie pod Warszawą, w ośrodku Rajszew Project, ul. Konwaliowa 15, instrukcje dojazdu na stronie <http://www.rajszewproject.pl/>

Odosobnienie bazuje na dobrowolnych darowiznach. Natomiast opłatę za pobyt każdy uczestnik powinien dokonać kontaktując się bezpośrednio z ośrodkiem w Rajszewie. Dzięki temu Fundacja "Theravada" będzie mogła zbierać wyłącznie dāṇę za naukę Dhammy, po odosobnieniu.

Ceny w Rajszewie wahają się w granicach od 70 do 150 pln za osobę, za dwa dni, w zależności od tego czy uczestnik będzie nocował w Rajszewie czy nie, czy będzie jadł posiłki czy nie, etc. Prosimy to uzgadniać bezpośrednio z <http://www.rajszewproject.pl/#!/contact/c3kh>

Jeśli masz pytania, prześlij maila na: theravada.pl@gmail.com

Ogłoszenia

UWAGA KONKURS: na grafikę/fotkę do okładki książki Thanissaro Bhikkhu "Z każdym oddechem" - nagrodą będzie wydrukowana i przesłana (tylko zwycięzcy, zwykle nie wysyłamy nikomu, ale zwycięzca dostanie) książka Thanissaro i kilka innych książek Fundacyjnych w jednej paczce. Szukamy wszelkich stylów, fotek, free-artów, abstrakcji - czyli styl dowolny, aby pasował do treści książki "Z każdym oddechem". Może być inspirowana oryginałem (http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/EachAndEveryBreath_v130123.pdf). Przy okazji wspominamy, że planujemy wydrukowanie książki w 500 lub 1000 egzemplarzy (w zależności od uzbieranego budżetu), dostępnych za darmo w wybranych miastach w Polsce, dlatego każdy kto czuje, że chciałby popraczkować hojność i wspomóc szerzenie dobrej Dhammy w Polsce - może to zrobić - więcej szczegółów na stronie Fundacji i tu: <http://sasana.wikidot.com/dhamma-dana>

Książka do przeczytania on-line tu: <http://sasana.wikidot.com/z-kazdym-oddech-cz-1>

Propozycje prosimy przesyłać na maila: theravada.pl@gmail.com

