

## REGUŁY ODOSOBNIENI

Odosobnienie jest czasem, kiedy wszyscy możemy wzmocnić naszą praktykę przez wspólne działanie. Dlatego ważne jest przestrzeganie poniższych reguł przez każdego uczestnika.

### REGUŁY DOTYCZĄCE PRAKTYKI

1. Podczas trwania odosobnienia obowiązuje całkowite milczenie. Komunikacja pomiędzy uczestnikami i osobami funkcyjnymi może dotyczyć tylko wymiany informacji w czasie pracy. Do niezbędnej komunikacji innego typu używamy karteczek i pisaków wyłożonych w korytarzu i szatni.
2. Każdy uczestnik zobowiązany jest do brania udziału we wszystkich częściach praktyki, sygnalizowanych 5 minut przed rozpoczęciem każdej z nich mokrakiem. Spóźnianie się jest niedozwolone. Jeśli musisz opuścić część praktyki, powiadom Głównego Nauczyciela Dharmy.
3. Na Sali Dharmy zajmujemy miejsca wskazane przez Głównego Nauczyciela Dharmy.
4. Podczas siedzącej medytacji nie zmieniaj pozycji. Kontynuuj praktykę na stojąco jedynie wtedy, kiedy jest to konieczne.
5. Chodzona medytacja jest częścią praktyki. Opuzczaj Salę Dharmy jedynie, kiedy jest to konieczne. Po powrocie do Sali Dharmy zajmij swoje miejsce w linii chodzących.
6. Pokłony dodatkowe wykonujemy bez szat. Używamy ręcznika kładąc go na macie. Ręcznik można trzymać w łazience lub w pokoju.
7. Posiłki są częścią praktyki. Wszyscy muszą w nich uczestniczyć. Jedzenie między posiłkami, przechowywanie osobistego prowiantu, wchodzenie do kuchni przez osoby nieupoważnione są niedozwolone. Jeśli Twoje zdrowie wymaga specjalnej diety ze wskazań lekarza, poinformuj organizatorów przed odosobnieniem a po przyjeździe powiadom Gospodarza.
8. Praca jest częścią praktyki. Podczas jej trwania wykonuj wyznaczone zadania. Jeśli masz z tym trudności, powiadom Gospodarza.
9. Na terenie Ośrodka podczas odosobnień należy nosić luźne, niejaskrawe ubranie zasłaniające ramiona, dekolt i kolana. W Sali Dharmy należy nosić skarpetki. Po Ośrodku chodzimy w klapkach. Jeżeli ktoś ich nie ma, może wybrać je ze skrzynki na werandzie.

### REGUŁY OGÓLNE

#### Sala Dharmy i Szatnia

1. Proszę wybrać sobie miejsce na półce w szatni i podpisać je; podpisać również kubek.
2. Na półce w szatni można trzymać swoje drobne rzeczy np. notatnik, leki itp. Proszę nie odstawiać na półkę napełnionych kubków – herbata może się rozlać.
3. Nie zostawiamy w szatni ubrań; można je trzymać w pokojach i bagażowni, a na werandzie okrycia wierzchnie.
4. Można korzystać z herbaty i kawy wystawionych w szatni (przygotowuje je Mistrz Herbaty). Nie wchodzimy do kuchni.
5. Kubki i miski myjemy w toaletach przy szatni. Tam znajdują się przeznaczone do tego płyn, gąbka oraz ściereczka do wycierania.

#### Kuchnia

1. Dyżury do przygotowywania posiłków odbywają się na ostatniej rundzie siedzenia. Do kuchni należy się zgłaszać bezpośrednio po zakończeniu rundy poprzedzającej.
2. Na zmywanie zgłaszamy się zaraz po posiłku.
3. Do kuchni zakładamy klapki - nie wchodzimy w skarpetkach.
4. W kuchni polecenia wydaje Mistrz Kuchni.
5. Prosimy wszystkich o przynoszenie/odnoszenie naczyń przed/po posiłku z Sali Dharmy i kuchni.
6. Mieszkańcy ośrodka mogą zakupić posiłki.

### **Łazienki**

1. Zużyty papier toaletowy bezwzględnie wyrzucamy do pojemników w toaletach.
2. Nie kąpiemy się po 22.00 i przed 5.00 rano.
3. Po skorzystaniu z pisuaru zakręcamy dopływ wody.
4. Należy uważać, by nie zgasić innym światła w łazienkach.

### **Inne**

1. Cisza nocna obowiązuje od 22.00 do dzwonka na budzenie. Nie wstajemy przed dzwonkiem i nie włączamy budzików, także tych w telefonach.
2. Na terenie Ośrodka podczas odosobnień nie należy używać żadnych urządzeń elektronicznych (włącznie z telefonami i komputerami).
3. Utrzymuj porządek w swoim pokoju.
4. Oszczędzaj wodę w łazienkach i kuchni oraz prąd w całym Ośrodku.
5. Nie zmieniamy ustawień żadnych urządzeń technicznych – mogą to robić tylko osoby funkcyjne. W razie pojawienia się jakiegoś problemu technicznego powiadom Gospodarza lub Głównego Nauczyciela Dharmy.
6. Praca jest przydzielana przez Gospodarza. Trwa od dzwonka do dzwonka - od 8.50 do 9.50. Po zakończeniu pracy używane narzędzia należy odnieść na swoje miejsca.
7. Należy sprawdzać listy dyżurów kuchennych i prac, które są wywieszane na tablicy w korytarzu.
8. Proszę czytać notatki na tablicy – zawierają przydatne informacje.
9. Gospodarz, Mistrz Kuchni i Główny Nauczyciel Dharmy mają dostęp do apteczki.
10. Cenne rzeczy można przechować w sejfie. Zajmuje się tym Gospodarz.
11. Za odosobnienie płacimy w biurze w godzinach opisanych na tablicy w korytarzu.
12. Pranie rzeczy osobistych wykonujemy według wskazówek Gospodarza podanych w trakcie wprowadzenia.
13. Na terenie Ośrodka panuje całkowity zakaz palenia tytoniu.

### **Informacje dla wyjeżdżających:**

1. Prosimy zdjąć karteczki z podpisami z półki i kubka.
2. Ośrodkową szatę, szmatki z misek oraz prześcieradło prosimy oddać do prania według wskazówek Gospodarza.
3. Koce, kołdry i poduszki należy odnieść do piwnicy.
4. Prosimy o dokładne sprawdzenie, czy nie zostawiliśmy swoich rzeczy osobistych.
5. Pozostawione rzeczy po 2 tygodniach będą w zależności od ich stanu wyrzucane lub oddawane potrzebującym.

### **Nowe reguły Kyolche**

1. Ustanowione reguły Kyolche nie mogą być zmieniane ani przez nauczyciela prowadzącego Kyolche ani przez Głównego Nauczyciela Dharmy ani innych członków obsady.
2. Uczestnicy, którzy chcieliby siedzieć dłużej niż miesiąc lub całe Kyolche muszą otrzymać list rekomendacyjny od swojego nauczyciela prowadzącego.
3. Jeśli uczestnik nie jest w stanie podążać za planem, otrzyma na to jednorazową możliwość. Jeśli jednak stanie się tak kolejny raz, nauczyciel prowadzący Kyolche powinien natychmiast zostać powiadomiony a uczestnik poproszony o opuszczenie odosobnienia.
4. Telefony komórkowe nie będą zabierane, ale ich użycie jest całkowicie zakazane w przestrzeni publicznej. Uczestnicy, którzy zignorują zasadę korzystania z telefonu wyłącznie poza świątynią zostaną poproszeni o oddanie go w depozyt do GNDH
5. Główny Nauczyciel Dharmy musi podążać za wskazaniem nauczyciela prowadzącego Kyolche.

## **RETREAT RULES**

Retreat is a time when we can all strengthen our practice through "together action" and that is why it is very important for every participant to observe the following rules.

### **PRACTICE RELATED RULES**

1. Absolute silence is to be kept during the whole retreat. To communicate with others use written notes only, using paper and pens displayed in the corridor and robe room. The only exception are situations during Work Period where verbal contact is unavoidable.
2. Every participant is obliged to be present at every part of practice, which is signaled by the moktak 5 minutes before the beginning. No one should be late. If you must miss or leave any part of practice, please inform the Head Dharma Teacher.
3. In the Dharma Room take a seat pointed out by the Head Dharma Teacher.
4. During sitting meditation please do not change your position. Carry on with your practice in a standing position if necessary.
5. Walking meditation is also part of our practice so only leave the Dharma Hall when absolutely needed. When returning to the Dharma Hall please take your place in the walking line.
6. Do not wear robes during additional bowing. We use a towel by putting it on the mat. It can be kept in the bathroom or in your room.
7. Meals are part of our practice. Everyone must attend them. Eating between meals, keeping your own food and entering the kitchen without permission is not allowed. If your health demands a special diet prescribed to you by a doctor, inform the organizers before the retreat and let the Housemaster know immediately after you arrive.
8. Work is part of our practice. During the Work Period please carry out the work you have been given. If you have any problems, please inform the Housemaster.
9. On the Zen Center's property during retreats please wear loose, subdued colored clothes, which cover arms, neckline and knees. Always wear socks in the Dharma Room. Use slippers in the house. If you don't have any, you may use the ones placed in the box on the weranda.

### **GENERAL RULES**

#### **Dharma Hall and Robe room**

1. Please find a place for your robe in the robe room and place it on the shelf with your name on it. Label your cup as well.
2. You can keep small things on your shelf, for example notes, medicine. Please do not keep cups filled with liquid – it could spill.
3. Do not leave any clothes in the robe room. They can be kept in your room, baggage room and coats on the porch.
4. You may use tea and coffee displayed in the robe room (the Tea Master prepares them). Please do not go into the kitchen.
5. Mugs and bowls should be washed in the bathrooms by the robe room. There are dishwashing liquid, sponge and wiping cloth there.

#### **Kitchen**

1. Kitchen duties are performed during the last round of sitting. Please go to the kitchen just after round ended and walking meditation started.
2. If you are assigned to wash dishes, please go to the kitchen immediately after the meal.
3. When entering the kitchen, please wear your slippers, do not enter in socks.
4. In the kitchen instructions are given by the Kitchen Master.
5. Please help to bring trays and pots from/into the Kitchen and Dharma Room before/after the meal.
6. Zen Center residents can buy their meals.

### **Bathrooms**

1. Used up toilet paper MUST absolutely be placed in the bins.
2. We do not take a shower after 10:00 PM and before 5:00 AM.
3. After using the urinal water must be turned off.
4. Be careful not to turn off the light when somebody is in the bathroom.

### **Other**

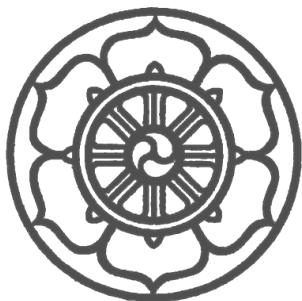
1. Night time begins at 10:00 PM and lasts until the wake up bell. Please do not get up before the bell. Do not use alarm clocks, including the ones in mobile phones.
2. It is forbidden to use any electronic devices (like phones and computers) during retreats.
3. Keep your living area clean and tidy.
4. Please save water in the bathroom and kitchen and electricity in the whole Zen Center.
5. Any settings of technical devices should not be changed - only people in charge are allowed to make them. In case of noticing any technical problem, inform the Housemaster or the Head Dharma Teacher.
6. Work is assigned by the Housemaster. Work period lasts from bell to bell (8:50-9:50). After it is finished please put the tools you used back to the storage place.
7. Please check the kitchen duties list and work assignments hanging on the board.
8. Please read notes on the board – they contain useful information.
9. Only Housemaster, Kitchen Master and the Head Dharma Teacher have access to the medicine cabinet.
10. All valuable things can be stored in the safe. Housemaster is in charge.
11. We pay in the office for the retreat according to the hours displayed on the board.
12. Please follow the Housemaster's guidelines given during the introduction, when washing your personal clothes.
13. On the Zen Center's property smoking is strictly prohibited.

### **Information for people who are leaving**

1. Please take off labels from the shelf and the cup you were using.
2. Please wash your bowls, spoon and the cup.
3. Please leave the temple robe, bowl cloths and the bed sheets in the laundry room (basement).
4. Blankets and bedding should be taken down to the basement.
5. Please make sure you did not leave any of your personal belongings behind.
6. All things left behind according to their state will be removed or given away to people in need.

### **New Kyolche rules**

6. Established rules for the Kyol Che cannot be changed by neither the KC Guiding Teacher, and especially not by the HDT nor other staff members.
7. Participants who wish to remain longer than one month or whole Kyol Che must have a letter of recommendation from the Guiding Teacher of the Sangha where they practice.
8. If participants cannot follow the schedule, they will be given a onetime chance. Upon the second time it happens, the KC Guiding Teacher should be immediately advised and the participant should be asked to leave.
9. Cell phones will not be taken away, however they are absolutely forbidden for usage in common spaces. Participants who ignore the rule to use smartphones only outside the Temple will be asked to give their phones to the HDT.
10. Head Dharma Teachers must follow the advice of the KC Guiding Teacher.



PLAN / SCHEDULE  
KYOL CHE

<b>05:00 POBUDKA</b>	<b>WAKE UP</b>
<b>05:15 108 POKŁONÓW</b>	<b>108 BOWS</b>
<b>05:45 ŚPIEWY PORANNE</b>	<b>DAILY CHANTING</b>
<b>06:40 SIEDZENIE ZEN (2 X 30 MIN)</b>	<b>ZEN SITTING</b>
<b>08:00 ŚNIADANIE</b>	<b>BREAKFAST</b>
<b>08.50 – 09.50 PRACA</b>	<b>WORK PERIOD</b>
<b>10.30 SIEDZENIE ZEN (3 X 35 MIN)</b>	<b>ZEN SITTING</b>
<b>12.45 OBIAD</b>	<b>LUNCH</b>
<b>14.30 SIEDZENIE ZEN ( 3 X 40 MIN)</b>	<b>ZEN SITTING</b>
<b>17.00 KOLACJA</b>	<b>DINNER</b>
<b>18.30 ŚPIEWY SPECJALNE</b>	<b>SPECIAL CHANTING</b>
<b>19.00 ŚPIEWY CODZIENNE</b>	<b>DAILY CHANTING</b>
<b>19.35 SIEDZENIE ZEN (3 X 30 MIN)</b>	<b>ZEN SITTING</b>
<b>22.00 SEN</b>	<b>SLEEP</b>
<b>UTRZYMUJ MILCZENIE</b>	<b>KEEP SILENCE</b>