



DHAMMA
PALLAVA

Long-term service Służba długoterminowa

Long-term Dhamma service is for those who wish to develop their paramis by serving for longer periods of time. It gives students the opportunity to bring depth and maturity to their meditation practice by integrating what they have learned during courses and applying it while serving. One will learn to serve properly with an attitude of humility and renunciation.

Sincere old students who are practising this technique exclusively and maintaining the five precepts in their daily life are eligible to stay at the centre for longer periods of time. Acceptance is upon assistant teacher approval. Long-term-service is intended for students who are able to work thoroughly in a surrendered and co-operative way, and who are eager to learn how best to serve in such unique Dhamma environment. Applicants should be committed fully and exclusively to the practice of Vipassana as taught by S.N.Goenka.

Dhamma Pallava offers various possibilities to serve and help to develop the center. It is a great responsibility to support course participants and to provide the proper environment by meditating regularly and serving in the proper attitude to help creating a supportive atmosphere. Long-term servers will follow the regular Code of Conduct for Dhamma servers. They are also expected to observe the following additional points:

- ♦ **Five Precepts** – Long-term servers must observe the five precepts for the complete duration of their stay, not only while resident at the centre but also during break periods away from the centre. During their period of service they should be in a committed relationship, or celibate.
- ♦ **Daily practice** – In general servers must sit the three group sittings including those times between courses. It is highly recommended that all those staying on site meditate together.
- ♦ **Facilities** – It was the aim to provide ideal single accommodation for long-term servers at Dhamma Pallava. These facilities were constructed to help every server (and student) to feel comfortable in the center, but whatever facilities are offered – they should be kept nice and tidy.
- ♦ **Time Off** – Care must be taken that long-term servers – those who support the center for at least one month – are taking sufficient time off in consultation with the teachers and the centre management.
- ♦ **Leisure time** – Whenever a LTS leaves the center he/she should be mindful that one will be returning directly to Dhamma land, and so all activity must be compatible with this. Of course it is inappropriate to visit places which actively encourage people to break sīla. With regard to seeing movies, they should avoid content of an explicit sexual nature or gratuitous violence. Activities related to outside work or studies are not permitted at the center, they can be done only on days off outside the center if necessary. The center teachers should be consulted first about any such work or studies.

Długoterminowa służba Dhammie przeznaczona jest dla osób, które chcą rozwijać swoje parami, przebywając i służąc w ośrodku przez dłuższy czas. Dzięki temu praktyka medytacji może osiągnąć głębię i dojrzałość. Nauki i doświadczenia wyniesione z kursu łączą się z ich zastosowaniem w trakcie służby. Można nauczyć się, jak służyć właściwie – z pokorą i oddaniem.

Starsi uczniowie, którzy poważnie podchodzą do medytacji, nie praktykują innych technik medytacyjnych i przestrzegają pięciu zasad w swoim codziennym życiu, mogą pozostać w ośrodku przez dłuższy czas. Zgodę na ich pobyt wydaje nauczyciel asystent. Służba długoterminowa jest odpowiednia dla osób, które są w stanie pracować z oddaniem i wolą współpracy, i chcą nauczyć się, w niepowtarzalnym otoczeniu Dhammy, jak służyć najlepiej. Kandydaci powinni być w pełni i wyłącznie oddani praktyce Vipassany nauczanej przez S.N. Goenkę.

Dhamma Pallava proponuje różnorakie formy służby i pomocy w rozwoju ośrodka. Wspieranie uczestników kursów, zapewnienie właściwej atmosfery poprzez regularną medytację i właściwą służbę – to wielka odpowiedzialność. Służący przez dłuższy czas powinni postępować zgodnie z Regulaminem dla pomocników Dhammy. Oczekuje się od nich również przestrzegania poniższych punktów:

- ♦ **Pięć zasad** – Pomocnicy długoterminowi muszą przestrzegać pięciu zasad podczas całego okresu służby – nie tylko w okresie pobytu w ośrodku, ale również w przerwach, kiedy znajdują się poza ośrodkiem. W czasie służby powinni pozostawać w stałym związku lub żyć w celibacie.
- ♦ **Codzienna praktyka** – Zgodnie z ogólnie przyjętą zasadą, usługujący muszą medytować trzy razy dziennie w czasie siedzeń grupowych, także w okresach pomiędzy kursami. Zalecane jest ze szczególnym naciskiem, aby wszystkie osoby przebywające w ośrodku medytowały razem.
- ♦ **Pomieszczenia** – W idealnym przypadku Dhamma Pallava zapewnia pokój jednoosobowy każdemu pomocnikowi długoterminowemu. Udogodnienia powinny przyczynić się do tego, by każdy służący (i uczeń) czuł się w ośrodku komfortowo. Jednak niezależnie od tego, jakie warunki są w danej chwili proponowane, wszystkie pomieszczenia powinny być utrzymane w czystości i porządku.
- ♦ **Czas wolny** – Należy zadbać o to, by pomocnicy długoterminowi – tj. służący co najmniej przez miesiąc – mieli odpowiednią ilość czasu wolnego, ustaloną wspólnie z nauczycielami oraz kierownictwem ośrodka.
- ♦ **Czas odpoczynku** – Opuszczając ośrodek, pomocnicy długoterminowi powinni pamiętać, że zaraz potem powrócą na ziemię Dhammy, dlatego wszelkie ich działania powinny być stosowne do tej sytuacji. Niewłaściwe jest odwiedzanie miejsc, które w sposób aktywny zachęcają do łamania sīla. Należy również unikać oglądania filmów o charakterze erotycznym lub pełnych nieuzasadnionej przemocy. Podczas pobytu w ośrodku niedozwolone jest

- ♦ **Segregation of sexes** – To protect and preserve the strong Dhamma atmosphere of the centre, strict segregation of sexes must be maintained at all times, even during periods between courses. There are separate accommodations for men and women as well as separate dining areas. Dhamma servers must be very careful to treat those of the opposite sex as their brothers or sisters. While Dhamma partnerships are not discouraged, the centre is not a place to develop them. Therefore, if two people find themselves attracted to one another and want to pursue a relationship, they should not continue to reside at the centre.
- ♦ **Use of Centre property and internet** – As a Dhamma worker, one lives the life of renunciation. The center will provide the basic requirements of food and shelter; other expenses are the responsibility of the servers themselves. Dhamma servers should take good care to use the center's facilities with due care and not make undue usage of them. For LTS it will be necessary to use internet and mobile at dedicated times. While course-servers are asked to avoid all outside contact in the same way as students do – LTS can have outside contact via internet or at the center when necessary – but this should be arranged with the teachers and the center management.

The centre is a special place where those residing there do their utmost to preserve the unique meditative atmosphere. It is not a place to come to escape from worldly responsibilities or because one has nowhere else to go. It is a place of renunciation and celibacy where a student of Vipassana has a wonderful opportunity to grow in Dhamma. Dhamma service has enormous benefits for those who give it as well as those who receive. May more and more people share these benefits and come out of their suffering.

May all beings be happy!

zajmowanie się pracą zewnętrzną lub studiami. W razie konieczności tego rodzaju prace można wykonywać w dni wolne poza ośrodkiem. Należy to najpierw uzgodnić z głównymi nauczycielami ośrodka.

- ♦ **Rozdzielenie kobiet i mężczyzn** – Aby zachować i utrzymać silną atmosferę Dhammy w ośrodku, ściśle rozdzielanie kobiet i mężczyzn musi być zachowane przez cały czas, nawet w okresach między kursami. Dla kobiet i mężczyzn przeznaczono oddzielne pomieszczenia mieszkalne oraz oddzielne jadalnie. Pomocnicy Dhammy muszą dokładać wszelkich starań, by osoby odmiennej płci traktować jak braci lub siostry. Chociaż nie ma przeciwwskazań, by uczniowie tworzyli pary, ośrodek nie jest miejscem odpowiednim dla rozwoju takich relacji. Gdyby się zdarzyło, że dwie osoby spodobały się sobie i będą chciały stworzyć związek, powinny one opuścić ośrodek.
- ♦ **Korzystanie z wyposażenia ośrodka oraz internetu** – Pracownicy Dhammy praktykują zasadę wyrzeczenia. Ośrodek zapewnia zaspokojenie podstawowych potrzeb związanych z wyżywieniem i zakwaterowaniem. Pozostałe wydatki są już w gestii usługujących. Pomocnicy Dhammy powinni korzystać z mienia ośrodka z właściwym poszanowaniem, zwracając uwagę, by nie używać go do wykonywania niepotrzebnych prac. Pomocnicy długoterminowi mogą korzystać z internetu i telefonu, ale tylko w wyznaczonym czasie. Podczas gdy służący na kursie, tak jak i uczniowie, proszeni są o unikanie wszelkich kontaktów zewnętrznych – pomocnicy długoterminowi mogą kontaktować się ze światem zewnętrznym przez internet lub bezpośrednio w ośrodku – ale dopiero po uzgodnieniu z nauczycielami i kierownictwem ośrodka.

Ośrodek to szczególne miejsce. Wszyscy, którzy przebywają na jego terenie, powinni dołożyć wszelkich starań, aby zachować jego wyjątkową, medytacyjną atmosferę. Nie jest to miejsce ucieczki przed obowiązkami świata zewnętrznego ani schronienie dla tych, którzy nie wiedzą, co z sobą zrobić. To miejsce wyrzeczenia i celibatu, w którym uczeń Vipassany znajduje wspaniałą szansę wzrastania w Dhammie. Służba Dhammie przynosi ogromne korzyści zarówno tym, którzy dają, jak i tym, którzy otrzymują. Oby coraz więcej osób dzieliło się tym dobrem i wyzwalało od cierpienia.

Oby wszystkie istoty były szczęśliwe!



DHAMMA
PALLAVA

Long-term service Służba długoterminowa

Application Form

Formularz zgłoszeniowy

Female ☐ Kobieta

Male ☐ Mężczyzna

From _____ Od

To _____ Do

Please provide the information requested below for the Centre teacher. Please answer all questions fully. The information you provide on this form will be treated strictly confidentially. If possible, please fill in in English

Informacje, o które prosimy w formularzu są przeznaczone dla głównego nauczyciela ośrodka i będą traktowane jako poufne. Prosimy o odpowiedź na wszystkie pytania. W miarę możliwości, prosimy wypełnić po angielsku.

Name _____ Imię i nazwisko

Date of birth _____ Data urodzenia Age _____ Wiek

Occupation _____ Zawód Email _____ Email

Street name _____ Ulica Postcode _____ Kod pocztowy

Town _____ Miasto Country _____ Kraj

Mobile Phone _____ Tel. komórkowy Home phone _____ Telefon domowy

Native language _____ Język ojczysty

Do you speak and understand English well? Yes ☐ Tak No ☐ Nie Czy dobrze mówisz po angielsku?

Other languages that you understand well? Inne języki, które dobrze znasz?

Previous Full Courses (sat)

Poprzednie kursy (jako medytujący)

	Date / Data	Location / Miejsce	Teachers(s) / Nauczyciel(e)
First course / Pierwszy kurs			
Last course/ Ostatni kurs			

Total Number Of Full Courses Completed

Całkowita ilość ukończonych kursów

10-day 10-dniowe	Sati	20-day 20-dniowe	30-day 30-dniowe	45-day 45-dniowe	60-day 60-dniowe	Spec10	TSC	Served Na których służyłaś/eś

Courses Served

When, where, what kind of service?

Kursy na których służyłaś

Kiedy, gdzie, jaki rodzaj służby?

Emergency Contact

Kontakt do osoby bliskiej w razie choroby lub wypadku

Name _____ Imię i nazwisko

Relationship to you _____ Rodzaj relacji Telephone _____ Numer telefonu

Have you practised any other meditation techniques (including other types of Vipassana), therapies or healing techniques, since your last course?

If yes, please give details

Yes ☐ Tak

Czy od czasu ostatniego kursu praktykowałeś/eś inne techniki medytacyjne (włączając inne szkoły Vipassany), terapie lub techniki uzdrawiające?

No ☐ Nie

Jeśli tak, proszę podać szczegóły.

Do you teach or practice on others?

If yes, please give details

Yes ☐ Tak

No ☐ Nie

Czy nauczysz/praktykujesz techniki oddziaływania na innych?

Jeśli tak, proszę podać szczegóły

Have you maintained your practice of Vipassana meditation since your last course?

Yes ☐ Tak

No ☐ Nie

Czy kontynuujesz praktykę Vipassany od czasu ostatniego kursu?

Please give details (how much time daily, etc.)

Proszę podać szczegóły (ile czasu dziennie, etc.)

Have you maintained the five precepts since your last course?

Yes ☐ Tak

No ☐ Nie

Czy przestrzegałeś/eś Pięciu Zasad od czasu ostatniego kursu?

In what ways have you benefited from Vipassana?

Jakie korzyści odniósł/aś/eś z Vipassany?

Why would you like to serve at Dhamma Pallava?

Dlaczego chcesz służyć w Dhamma Pallava?

Please give a short biography

Prosimy o krótką notkę biograficzną

What plans do you have for when you leave the centre?

Co planujesz robić po opuszczeniu ośrodka?

Are you in a relationship? Yes ☐ Tak No ☐ Nie Czy jesteś w związku?

Name of spouse/partner: _____ Imię i nazwisko współmałżonka/partnera:

Has he/she taken a Vipassana course? Yes ☐ Tak No ☐ Nie Czy brał/a udział w kursie Vipassany?

Have you the consent of your parents / spouse / family members to stay at the Centre? Czy masz zgodę rodziców/współmałżonka/członków rodziny na pobyt w ośrodku?

Yes ☐ Tak No ☐ Nie

Are your family relationships harmonious at present? Yes ☐ Tak No ☐ Nie Czy Twoje obecne relacje rodzinne są harmonijne?

Do you have, or have you ever had, any mental or major physical health problems? Yes ☐ Tak No ☐ Nie Czy masz lub miał/aś poważne problemy ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym?

If yes, please give details (dates, present condition). Jeżeli tak, proszę podać szczegóły (daty, stan obecny)

How will you finance yourself during your stay? Jak będziesz finansował/a swój pobyt?

Note: People claiming unemployment benefit are eligible for long-term service as long as they are actively seeking work. Job searches cannot be done from the centre, they will have to be done during days off or time away.

Uwaga: Osoby pobierające zasiłek dla bezrobotnych są dopuszczone do długoterminowej służby pod warunkiem aktywnego poszukiwania pracy. Poszukiwanie pracy nie może odbywać się podczas pobytu w ośrodku. Można je wykonywać podczas dni wolnych, gdy przebywa się poza ośrodkiem.

Do you have skills/interests in any of the following areas: (please tick and explain)

Czy posiadasz umiejętności / interesujesz się którymś z poniższych obszarów (zaznacz i wyjaśnij)

administration ☐ administracja

plumbing ☐ hydraulika

arts ☐ sztuka

electrical ☐ elektryka

computing ☐ obsługa komputera

gardening ☐ ogrodnictwo

building ☐ budownictwo

carpentry ☐ stolarstwo

cooking ☐ gotowanie

labouring ☐ praca fizyczna

painting ☐ malowanie

household ☐ prace gospodarcze

Other skills (please specify) _____ Inne umiejętności (podaj jakie)

Work experience? W jakiej pracy masz doświadczenie?

In which ways would you like to serve? W jaki sposób chcesz służyć?

Have you recently read the *Code of Conduct for Dhamma servers*?

Yes ☐ Tak

Do you agree to all the additional points for the *Code of Conduct* specified in the above information notes?

Yes ☐ Tak

Do you agree to keep the five precepts at least for the duration of your stay at the centre?

Yes ☐ Tak

Do you agree to sit the three group sittings per day?

Yes ☐ Tak

Do you agree to work under the guidance of the overseeing Managers and Centre Teachers?

Yes ☐ Tak

I have given true and complete answers to all the questions to the best of my knowledge.

Consent for data processing according to EU Data Protection law. The Vipassana Trust may process some personal data related to this course, including in rare cases data on health and restrictions on admittance to future courses, as described in the Privacy Policy that is available on request. By signing this form I consent to this.

Czy czytałeś/aś ostatnio *Kodeks dyscypliny dla pomocników Dhammy*?

No ☐ Nie

Czy zgadzasz się przestrzegać także wszystkich dodatkowych punktów *Kodeksu dyscypliny*, wymienionych we wstępie do tego formularza?

No ☐ Nie

Czy zgadzasz się na przestrzeganie Pięciu zasad przynajmniej podczas pobytu w ośrodku?

No ☐ Nie

Czy zgadzasz się na uczestnictwo w trzech siedzeniach grupowych dziennie?

No ☐ Nie

Czy zgadzasz się pracować zgodnie ze wskazówkami kierowników i nauczycieli zarządzających ośrodkiem?

No ☐ Nie

Niniejszym oświadczam, że powyższe informacje są prawdziwe i kompletne.

Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z prawem Unii Europejskiej. Organizatorzy kursów medytacji Vipassana mogą przetwarzać niektóre dane osobowe podane w formularzach, w tym – w rzadkich przypadkach – informacje o zdrowiu i ograniczeniach dotyczących możliwości przyjęcia na następne kursy, zgodnie z „Zasadami ochrony danych osobowych”, które na życzenie mogą być podane do wglądu. Podpisanie formularza jest równoznaczne ze zgodą na te warunki.

Signature _____ Podpis

Date _____ Data