

OŚWIADCZENIE

Ja, niżej podpisana/-y, oświadczam, że w związku z moim udziałem w treningu medytacyjnym (zwanym dalej również: „praktyką”) prowadzonym przez EUPHONIA Ośrodek Rozwoju Osobistego z siedzibą we Wrocławiu we współpracy z Fundacją Mądrość Wschodu i Zachodu - Polsko Niemiecka Fundacja Willigisa Jägera z siedzibą we Wrocławiu („Organizatorzy”) **jestem świadomy i akceptuję** następujące warunki praktyki:

1. Praktyka może się odbywać się w dwóch formach: intensywnego treningu medytacyjnego (powyżej 0,5 godziny dziennie medytacji, zazen, kilka sesshin w roku) albo treningu uważnej obecności (kilkanaście minut dziennie medytacji, zazen i jeden sesshin w roku).
2. **Intensywny trening medytacyjny powinien być praktykowany pod nadzorem mistrza zen.**
3. **Intensywny trening medytacyjny nie powinien być praktykowany w przypadkach:**
 - 1) choroby psychicznej: schizofrenii, psychozy dwubiegunowej;
 - 2) nerwicy lękowej;
 - 3) zaburzeń w obszarze tożsamości (dysocjacja, derealizacja, stały chaos wewnętrzny, trudności w określeniu samego siebie);
 - 4) słaby dostęp do sfery emocjonalnej, trudności w identyfikowaniu uczuć;
 - 5) brak kontroli w sferze emocjonalnej (niekontrolowane wybuchy gniewu, naprzemienne przeżywanie skrajnych uczuć bez umiejętności ich wygaszania).
4. **W przypadku chorób** kręgosłupa i innych dolegliwości somatycznych (nadciśnienie, choroby układu krążenia, choroby przewlekłe) intensywny trening medytacyjny może być praktykowany wyłącznie za zgodą lekarza prowadzącego.
5. **Trening uważnej obecności nie powinien być praktykowany w przypadkach:**
 - 1) choroby psychicznej;
 - 2) zaburzeń w obszarze tożsamości (dysocjacja, derealizacja, stały chaos wewnętrzny, trudności w określeniu samego siebie);
 - 3) niekontrolowanych wybuchów gniewu;
 - 4) napadów paniki.

W związku z powyższym **oświadczam**, iż:

- 1) jestem świadomy, że praktykowanie przeze mnie intensywnego treningu medytacyjnego bez nadzoru mistrza zen, może się wiązać z ryzykiem destabilizacji psychicznej i poważnymi konsekwencjami natury psychicznej;
- 2) wszelkie formy treningu medytacyjnego niezgodne z powyższymi warunkami podejmuję na swoją wyłączną odpowiedzialność.

.....

(miejsce, data i podpis)