

---

# Reglas del dojo de la ABZE

VERSION : 5.8.2017

El Dojo<sup>1</sup> es el lugar donde se practica la meditación sentada, zazen. Concentrados en el cuerpo y la respiración aprendemos a olvidarnos de nosotros mismos, haciendo realidad así la dimensión profunda de nuestra existencia en unidad con todos los seres.

Para permitir una serena práctica colectiva se deben tener en cuenta ciertas reglas. Cuidar su práctica es la ocasión de estar atentos a la interdependencia con los demás y de respetarlos; lo que ayuda a la realización concreta de la Vía, cuerpo y mente en unidad tanto en las actividades cotidianas como en zazen.

Las reglas y la forma de comportarse en el Dojo no son meras exigencias sino medios de expresar la naturaleza de Buda, la vida sin separación con los demás. Practicadas sin apego, permiten vivir más allá de nuestro pequeño ego; lo que es fuente de liberación y de compasión.

- 
1. Todas las prácticas en el dojo: zazen, samu, ceremonias, momentos de convivencia social, son la oportunidad de practicar la vía del budismo Zen Soto en sus diversos aspectos de la vida. En el dojo es donde se enseña, estudia y practica esta tradición espiritual.
  2. Los diez preceptos del bodhisattva sirven de reglas de conducta:  
No matar, no robar, no mentir, no ser ávido ni crear sufrimiento a causa del deseo sexual, no intoxicar el cuerpo y la mente, no criticar los demás, no ser orgulloso ni creerse superior a los demás, no ser avaro, no montar en cólera, no calumniar los Tres Tesoros: Buda, Dharma, Sangha (la comunidad de participantes). Dichos preceptos, como otras paramitas (el don, la paciencia, el esfuerzo, la concentración y la sabiduría) son a la vez la expresión de una práctica despierta y una forma de continuar la práctica en cada momento de la vida.
  3. Las otras paramita: generosidad, esfuerzo, paciencia y sabiduría son la expresión del despertar alcanzado en zazen.
  4. Todos los que practican son amigos espirituales. Se esfuerzan en crear entre ellos una atmósfera estimulante basada en el respeto mutuo. Cada uno se esfuerza en poner en práctica la enseñanza transmitida.
  5. Los discípulos más antiguos responsables de la enseñanza deben transmitirla con benevolencia y humildad, evitando criticar con agresividad los errores de los demás.

---

<sup>1</sup> Dojo significa el lugar donde se practica incluyendo las cinco categorías siguientes: Templo, Centro Zen, Dojo, Grupo, Corresponsal,

-----  
Están atentos a no cometer abusos de poder por la influencia que les confiere su función. Dan ejemplo practicando lo que enseñan.

6. Conscientes de la suerte de recibir la enseñanza del budismo Zen Soto, cada uno se esfuerza en protegerla y en ayudar con su práctica a la transmisión justa para las generaciones venideras.
7. Con el fin de preservar la calma y la concentración necesarias para la práctica en el Dojo, no se permitirá la entrada a toda persona que no pueda respetar las reglas y sobre todo a las personas que estén bajo la influencia del alcohol, de las drogas o de enfermedades mentales graves a quienes se les propondrá que sigan un tratamiento para curarse.
8. Deberán evitarse las peleas y discusiones inútiles. Si ocurren, los practicantes deben ayudar a ponerles fin rápidamente.
9. Si alguien perturba de forma duradera la práctica en el Dojo, no se le permitirá continuar por un tiempo. Si tras reflexionar, dicha persona cambia y se arrepiente de su error, podrá reintegrarse al Dojo.
10. Todo el mundo debe ser puntual. Los que llegan tarde no deben molestar a los demás.
11. Deben ordenarse bien los zapatos y la vestimenta. Se recomienda llevar un kimono negro o ropa de color oscuro y neutro.
12. Se recomienda una buena higiene personal y evitar perfumes y adornos.
13. La madera suena siete minutos antes del comienzo de zazen. A partir de ese momento se respetará el silencio.
14. Al finalizar el zazen hay un ritual que es la expresión de la práctica. Se recomienda hacer una ceremonia corta practicando *sampai*, ofreciendo incienso y cantando el *Hannya Shingyo*, el *Shiguseiganmon*, el *Eko de los Patriarcas* (completo o abreviado) o el *Fueko* y el *Jiho San Shi*. Por la mañana se comienza con el Sutra del kesa. También se puede cantar el *Sandokai*, el *Hokyozanmai* o el *Daihisin darani*. Los que no deseen participar en la ceremonia pueden permanecer en silencio con las manos unidas en *shashu*.
15. El samu, trabajo al servicio del Dojo forma parte de la práctica del Zen en tanto que práctica de concentración y generosidad.
16. El Dojo está reservado para la práctica de zazen. Sin embargo, otras prácticas que se armonizan con zazen como el Shiatsu o el Qi-Qong también pueden ser realizadas en el mismo.
17. Se necesita el consentimiento del responsable para realizar cualquier actividad en los locales del Dojo. Nadie puede permanecer en dicho local sin el consentimiento del responsable.
18. En el Dojo no se debe hablar fuerte, toser o sonarse la nariz de forma ruidosa. Después de zazen se recomienda permanecer de forma tranquila y concentrada.
19. El responsable del Dojo junto con los que enseñan y los ordenados más antiguos velan por el cumplimiento de estas reglas para proteger la práctica pura de todos. Para ello puede recibir la ayuda del consejo espiritual de la ABZE.
20. Estas reglas son preciosas y deben ser respetadas pero ninguna regla reemplaza la práctica despierta, fuente de sabiduría, de benevolencia y de compasión.