

---

# Les règles des dojo de l'ABZE

VERSION : 5.8.2017

Le dojo<sup>1</sup> est le lieu où l'on pratique la méditation assise, le zazen. Concentré sur le corps et la respiration, on apprend à s'oublier soi-même, réalisant ainsi la dimension profonde de son existence en unité avec tous les êtres.

Afin de permettre une pratique collective sereine, certaines règles doivent être respectées. Y veiller est l'occasion d'être attentif à l'interdépendance avec les autres et de les respecter. Cela aide à la réalisation concrète de la Voie, corps et esprit en unité dans l'activité quotidienne comme en zazen.

Les règles et les manières de se comporter dans le dojo ne sont pas des contraintes mais des moyens d'exprimer la nature de Bouddha, la vie sans séparation avec les autres. Pratiquées sans attachement, elles permettent de vivre au-delà de notre petit ego ; ceci est source de libération et de compassion.

- 
1. Toutes les pratiques dans le dojo : zazen, samu, cérémonies, moments conviviaux, sont l'occasion d'approfondir la voie du Bouddhisme Zen Soto dans les divers aspects de la vie. Cette tradition spirituelle y est enseignée, étudiée et pratiquée.
  2. Les dix préceptes des bodhisattva servent de règles de conduite :  
Ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas être avide ni créer de souffrance à cause de ses désirs sexuels, ne pas s'intoxiquer le corps et l'esprit, ne pas critiquer les autres, ne pas être orgueilleux et se croire supérieur aux autres, ne pas être avare, ne pas se mettre en colère, ne pas calomnier les Trois trésors : Bouddha, Dharma et Sangha (communauté des participants).  
Ces préceptes sont à la fois l'expression d'une pratique éveillée et une aide pour poursuivre la pratique dans la vie.
  3. Les autres *paramita* : la générosité, l'effort, la patience et la sagesse sont l'expression de l'éveil réalisé en zazen.
  4. Tous les pratiquants sont des amis spirituels. Ils s'efforcent de créer entre eux une atmosphère stimulante fondée sur le respect mutuel. Chacun s'efforce de mettre en pratique l'enseignement transmis.
  5. Les disciples anciens responsables de l'enseignement doivent le transmettre avec bienveillance et humilité en évitant de critiquer avec hostilité les erreurs des autres. Ils sont attentifs à ne pas abuser du pouvoir d'influence que leur confère leur fonction. Ils donnent l'exemple en pratiquant ce qu'ils enseignent.

---

<sup>1</sup> Le dojo signifie le lieu de pratique incluant les cinq catégories suivantes : temple, centre zen, dojo, groupe, correspondant.

- 
6. Conscient de la chance de recevoir l'enseignement du Bouddhisme Zen Soto, chacun s'efforce de le protéger et d'aider par sa pratique à sa transmission juste aux générations futures.
  7. Afin de préserver le calme et la concentration nécessaires à la pratique dans le dojo, son entrée sera refusée à ceux qui ne pourront en suivre les règles et notamment aux personnes sous l'emprise de l'alcool, de la drogue, ou de maladies mentales graves qui seront invitées à se soigner.
  8. Les querelles et les discussions inutiles sont à éviter. Si elles apparaissent, les pratiquants doivent aider à y mettre fin au plus vite.
  9. Au cas où une personne dérange durablement la pratique dans le dojo elle pourra en être écartée temporairement. Si après réflexion, cette personne change et se repent de son erreur, elle pourra être réintégrée dans le dojo.
  10. Tout le monde doit arriver à l'heure. Ceux qui arrivent en retard, ne doivent pas déranger les autres.
  11. Les chaussures et les vêtements doivent toujours être bien rangés. Il est recommandé de revêtir un kimono noir ou un vêtement de couleur unie et sombre.
  12. Il est aussi recommandé d'être propre et d'éviter parfums et décorations.
  13. Cinq minutes avant le début de zazen, le bois est sonné et le silence respecté par tous.
  14. Après zazen, le rituel en est l'expression. Il est recommandé de faire une courte cérémonie avec la pratique des *sanpai*, l'offrande d'encens et le chant de l'*Hannya Shingyo*, du *Shiguseiganmon*, de l'*Eko des Patriarches* (complet ou abrégé) ou *Fueko* et du *Jiho San Shi*. Le matin, on commence avec le sutra du kesa. On peut aussi chanter le *Sandokai*, l'*Hokyozanmai* ou le *Daihishin dharani*. Ceux qui ne souhaitent pas y participer peuvent rester silencieux, les mains jointes en *shashu*.
  15. Le samu, travail manuel au service du dojo, fait partie de la pratique du Zen comme pratique de la concentration et de la générosité.
  16. Le dojo est réservé à la pratique de zazen. Toutefois, des pratiques qui s'harmonisent avec le zazen telles que yoga et massages peuvent y avoir lieu.
  17. Il est nécessaire de demander l'avis du responsable avant d'entreprendre quelque chose dans les locaux du dojo. Nul ne peut rester dans ces locaux en dehors du zazen sans l'accord du responsable.
  18. Dans le dojo, on ne doit pas parler fort, tousser ou se moucher bruyamment. Après zazen il est recommandé de rester calme et concentré.
  19. Le responsable du dojo ou du groupe de zazen, soutenu par les enseignants de son dojo, veille au respect de ses règles pour protéger la pratique pure de tous. Pour cela il peut aussi être aidé par le conseil spirituel de l'ABZE.
  20. Ces règles sont précieuses et doivent être respectées mais aucune règle ne remplace une pratique éveillée, source de sagesse, de bienveillance et de compassion.