

---

# Regole del Dojo dell'ABZE

VERSION : 5.8.2017

Il Dojo<sup>1</sup> è il luogo in cui si pratica la meditazione seduta, lo zazen. Concentrati sul corpo e sulla respirazione, si impara a dimenticare sé stessi, realizzando così la dimensione profonda della propria esistenza in unità con tutti gli esseri. Al fine di permettere una pratica collettiva serena, certe regole devono essere rispettate. Vigilare su di esse è l'occasione di essere attenti all'interdipendenza con gli altri e di rispettarle.

Questo è di aiuto alla realizzazione concreta della Via, corpo e mente in unità nell'attività quotidiana come in zazen. Le regole e i modi di comportarsi nel Dojo non sono delle costrizioni ma dei mezzi per esprimere la natura di Buddha, la vita senza separazione con gli altri. Praticate senza attaccamento, esse permettono di vivere al di là del nostro piccolo ego; questo è fonte di liberazione e di compassione.

- 
1. Tutte le pratiche nel Dojo: zazen, samu, cerimonie, momenti conviviali, sono l'occasione di approfondire la Via del buddhismo zen Soto nei diversi aspetti della vita. Questa tradizione spirituale vi è insegnata, studiata e praticata.
  2. I dieci precetti del Bodhisattva servono da regole di condotta: non uccidere, non rubare, non mentire, non essere avido né creare sofferenza a causa dei propri desideri sessuali, non intossicare il corpo e la mente, non criticare gli altri, non essere orgogliosi né credersi superiori agli altri, non essere avari, non andare in collera, non calunniare i Tre tesori: Buddha, Dharma e Sangha (Comunità dei partecipanti). Questi precetti sono sia l'espressione di una pratica risvegliata sia un aiuto per proseguire la pratica nella vita.
  3. Le sei *paramita*: il dono, i precetti, lo sforzo, la pazienza, la concentrazione e la saggezza sono l'espressione del risveglio realizzato in zazen.
  4. Tutti i praticanti sono degli amici spirituali. Si sforzano di creare tra di loro un'atmosfera stimolante basata sul rispetto reciproco. Ciascuno si sforza di mettere in pratica l'insegnamento trasmesso.
  5. I discepoli anziani responsabili dell'insegnamento devono trasmetterlo con benevolenza e umiltà evitando di criticare con ostilità gli errori degli altri. Essi sono attenti nel non abusare del potere di influenzare gli altri che gli conferisce la loro funzione. Essi danno l'esempio praticando ciò che insegnano.

---

<sup>1</sup> Dojo significa luogo di pratica e include le cinque categorie seguenti: Tempio, Centro Zen, Dojo, Gruppo, Corrispondente.

- 
6. Consapevoli della fortuna di ricevere l'insegnamento del buddhismo zen Soto, ciascuno si sforza di proteggerlo e di aiutarne con la propria pratica la trasmissione giusta alle generazioni future.
  7. Per preservare la calma e la concentrazione necessarie alla pratica nel Dojo, il suo ingresso sarà rifiutato a chi non potrà seguire le regole e in modo particolare alle persone sotto l'effetto di alcool, di droga o di malattie mentali gravi che saranno invitate a curarsi.
  8. Le liti e le discussioni inutili sono da evitarsi. Se sorgono, i praticanti debbono aiutare a porvi fine al più presto.
  9. Nel caso in cui una persona disturbi a lungo la pratica nel Dojo questa potrà essere allontanata temporaneamente. Se dopo riflessione, questa persona cambia e si pente del suo errore, potrà essere reintegrata nel Dojo.
  10. Tutti devono arrivare puntuali. Coloro che arrivano in ritardo, non debbono disturbare gli altri.
  11. Le scarpe e gli abiti debbono sempre essere sistemati. E' raccomandabile indossare un kimono nero o abiti di tinta unita e scura.
  12. Si raccomanda anche di essere puliti e di evitare i profumi e le decorazioni.
  13. Sette minuti prima dell'inizio dello zazen viene suonato il legno e a partire da quel momento il silenzio è rispettato da tutti.
  14. Alla fine dello zazen, c'è un rituale che è l'espressione della pratica. Viene raccomandato di fare una breve cerimonia con la pratica dei *sanpai*, l'offerta di incenso e il canto dell'*Hannya Shingyo*, del *Shiguseiganmon*, dell'*Eko dei Patriarchi* (completo o abbreviato) o *Fueko* e del *Jiho San Shi*. Il mattino si inizia col Sutra del Kesa. Si può anche cantare il *Sandokai*, l'*Hokyozanmai* o il *Daihishin Dharani*. Chi non desidera parteciparvi può restare in silenzio, con le mani in *shashu*.
  15. Il samu, lavoro al servizio del Dojo, fa parte della pratica dello Zen come pratica della concentrazione e della generosità.
  16. Il Dojo è riservato alla pratica di zazen. Tuttavia, possono svolgersi delle pratiche che si armonizzano con lo zazen quali Shiatsu e Qi-Gong.
  17. È necessario chiedere il parere del responsabile prima di intraprendere qualunque cosa nei locali del Dojo. Nessuno può restare nei locali al di fuori dello zazen senza l'accordo del responsabile.
  18. Nel Dojo, non si deve parlare forte, tossire o soffiarsi il naso rumorosamente. Dopo zazen, si raccomanda di restare calmi e concentrati.
  19. Il responsabile del Dojo, in accordo con gli insegnanti del Dojo e i più anziani ordinati, vigila al rispetto delle regole per proteggere la pratica pura di tutti. Per questo, può anche essere aiutato dal Consiglio Spirituale dell'ABZE.
  20. Queste regole sono preziose e debbono essere rispettate ma nessuna regola sostituisce una pratica risvegliata, fonte di saggezza, di benevolenza e di compassione.