



REGLAS PURAS (pautas de comportamiento) PARA RESIDENTES ZEN EN ENTRENAMIENTO

“Todos los estudiantes deberían ser como la leche y el agua— todavía más íntimos, pues todos somos amigos desde vidas pasadas, al compartir como propia la naturaleza eterna de Buda”.

—Shunryu Suzuki Roshi

Desde la aparición del entrenamiento Zen en China hace más de mil años, ha sido una práctica común para las comunidades de práctica residencial redactar “reglas puras” que permitan a los residentes vivir con respeto, paz y armonía los unos con los otros. Esta manera de vivir es el cuerpo y la mente del entrenamiento y la práctica Zen. Por favor, siga estas pautas integra y sinceramente

Los 16 preceptos del Bodhisattva

Nuestra práctica se fundamenta en los 16 Preceptos del Bodhisattva. Estos principios éticos nos suministran los medios para interactuar como individuos en la comunidad y nos sirven como guía para encarnar la práctica.

Los residentes reflexionan explícitamente y renuevan su compromiso para practicar con los preceptos en una ceremonia de Bodhisattva, que se celebra cada mes durante la luna llena. Los preceptos que se recitan durante la Ceremonia mensual de Luna Llena son los siguientes:

Tomo refugio en el Buddha.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha

Hago el voto de evitar todo el mal
Hago el voto de hacer todo lo posible por vivir en el despertar
Hago el voto de vivir y ser vivido para beneficiar a todos los seres

Hago el voto de no matar
Hago el voto de no tomar lo que no se me ha dado
Hago el voto de no hacer mal uso de la sexualidad
Hago el voto de evitar el habla falsa
Hago el voto de evitar los intoxicantes
Hago el voto de no calumniar
Hago el voto de no alabarme a mí mismo a expensas de los otros
Hago el voto de no ser avaro
Hago el voto de no albergar mala voluntad
Hago el voto de no denigrar de Los Tres Tesoros

Decoro y cuidados en el Zendo

El primer año los residentes participan completamente en todos los períodos de práctica, asisten a un curso en cada período de práctica y a una sesshin de siete días. Aquellos que continúan como residentes después del primer año participan completamente en un período de práctica cada año, un curso y una sesshin de 7 días. Se espera que todos los residentes asistan al día de práctica mensual.

Por favor, haga un compromiso para seguir completamente el horario de práctica formal. Esto significa asistir en la mañana a zazen y al servicio, el soji (limpieza del templo antes del desayuno), charlas del dharma y ceremonias especiales. Los aprendices del período de práctica y los miembros del personal cuyo trabajo no tiene conflictos de tiempo se espera que asistan al servicio del mediodía durante los períodos de práctica y se les anima a asistir al zazen nocturno y al servicio.

Llegue a tiempo a todos los eventos programados; esté lo suficientemente temprano para estar ubicado en su lugar antes de que comience un evento.

Si no puede asistir a un evento de práctica debido a su trabajo, enfermedad o cualquier otra razón, escriba su nombre, en qué evento (s) estará ausente y la razón en el cuaderno del tenken que está afuera de la oficina del ino. Hay una página en el cuaderno para cada día.

Alternativamente, usted puede enviar al ino un correo electrónico explicando su ausencia. Ciertos equipos tendrán que faltar a algunos eventos en el zendo debido a sus horarios de trabajo.

Si tiene que salir de la sede por más de una noche, por favor, infórmenos de su ausencia, la razón y por cuánto tiempo estará ausente. También consulte con anticipación con el tanto, el director o su líder de la práctica.

Permanezca en el zendo para kinhin a menos que sea necesario retirarse. No vaya a la cocineta ni tome té o café durante el kinhin. Puede usar el baño durante kinhin.

Minimice sonidos como la tos, estornudos, soplar la nariz, bostezar, o aclarar la garganta.

Lleve ropa limpia al zendo y asegúrese de que su cara, manos y pies estén limpios. El atuendo apropiado del zendo es oscuro y de neutro, y cubre los hombros y las rodillas.

Si tiene el pelo largo, átelo atrás y llévelo fuera del cuello. No use gorras ni sombreros en el zendo.

Absténgase de usar productos con olor o perfumes, relojes o joyas, incluyendo malas, en el zendo.

Discusiones del Dharma

El abad permanente, los profesores de dharma, el tanto (jefe de la práctica) y otros líderes de la práctica están disponibles para las discusiones formales o informales sobre la práctica Zen, la vida de la comunidad y cualquier dificultad que pueda surgir. Se pide a todos los residentes que escojan un líder de práctica residente y estén en comunicación regular con él.

La práctica de Silencio

Guarde silencio después de la campana de buenas noches hasta el canto del desayuno a la mañana siguiente, y desde el final de servicio de la tarde hasta después del canto de la comida y hasta el sonido de las claquetas. Guarde silencio dentro y alrededor del zendo cuando la gente está sentada.

Si es necesario hablar durante este tiempo, hágalo de una manera que no perturbe el silencio de la comunidad y no moleste a los demás.

La práctica de la reverencia (gassho)

Deténgase y haga gassho (con las palmas unidas) al cruzarse con otros practicantes en los pasillos durante las horas de práctica formal (por ejemplo, durante el programa de la mañana), incluyendo las sesiones de un día y las sesshines.

No se detenga ni haga reverencias durante el soji, ni en espacios funcionales como baños, cocina, etc.

Deténgase y haga gassho ante cualquier procesión, por ejemplo, cuando pasan el Doshi y el jiko o el jisha, con la bandeja de Buda, con la campana del despertar, etc.

Deténgase y haga gassho ante el altar del baño al entrar y al salir de éste.

Responsabilidades de la comunidad

Se espera que cada residente realice dos tareas de doanryo semanales (actividades ceremoniales que apoyan la práctica formal, tales como tocar campanas, limpiar altares, vigilar la puerta durante el zazen, etc.), un turno semanal de lavaplatos y un trabajo en el templo que toma aproximadamente una hora cada semana. Cuando sea necesario, también se pueden requerir turnos para preparar comidas de aproximadamente dos horas y media cada semana.

Se espera que todos los residentes asistan a una reunión mensual de residentes.

Samu (práctica de trabajo)

Se espera que los aprendices de trabajo, los miembros del personal y los estudiantes de trabajo del período de práctica asistan a las reuniones de trabajo de lunes a viernes.

Por favor llegue a tiempo para la reunión de trabajo. La llamada para la reunión de trabajo de la mañana se hace con un tambor a las 8:55 am, y usted debería estar en el comedor antes de las 9 am. Los estudiantes de trabajo y los estudiantes invitados también asisten a la reunión de trabajo de la tarde en el comedor a la 1:30 pm.

Absténgase de traer comida o bebidas a la reunión de trabajo.

Entre de lleno en el trabajo que le ha sido asignado.

Mantenga el silencio tanto como sea posible durante el tiempo de trabajo, especialmente en la mañana.

Notifique al líder de trabajo o a su jefe de equipo si no puede trabajar.

Práctica en la cocina y durante las comidas

Absténgase de entrar en el área de trabajo de la cocina sin permiso. Si necesita hablar con un miembro del equipo de cocina, primero pida permiso al fukuten o al tenzo.

Si usted está enfermo y necesita que se le lleve la comida, por favor notifique al ino escribiendo su nombre en el pizarrón fuera de la oficina del ino o enviándole un correo electrónico.

El programa de la mañana incluye la ofrenda de comida del desayuno, el tambor de la comida y el canto; concluye con las claquetas. Por favor, vaya a la cocina inmediatamente después del soji para participar en el canto antes del desayuno.

La cena y buscar su comida en la cocina, son en silencio hasta después del canto y el sonido de las claquetas en el comedor.

Coma solamente en el comedor y en los patios delanteros o traseros. Usted puede sentarse en la mesa de silencio en el comedor si prefiere no participar en conversaciones. Absténgase de leer durante las comidas.

Coma sólo lo que se sirve a menos que tenga restricciones dietéticas o necesidades especiales, en cuyo caso consulte con el tenzo sobre sus necesidades dietéticas.

Entre comidas, hay refrigerios disponibles en la cocineta, con fruta, pan, untables, café y sobras ocasionales u otros artículos. También se puede almacenar alimentos personales en la nevera de la cocina; asegúrese de etiquetarlo con su nombre y la fecha.

Casa Blanca es una comunidad vegetariana. Por favor, no prepare ni almacene productos cárnicos en ninguna cocina comunitaria designada como espacio residencial de Montaña de Silencio.

Absténgase de tomar los alimentos que se han preparado para fiambarrera a menos que usted vaya a estar lejos de Casa Blanca a la hora del almuerzo en un día laborable y se esté haciendo la comida para llevar con usted. El fiambre estará disponible en la cocina desde las 7:20 am hasta las 8 am los días laborables.

Promovemos la práctica de sentarse al comer o beber cualquier cosa, excepto agua.

Claridad de la mente y la Buena salud

Absténgase del uso o la posesión de alcohol o cualquier droga ilegal o inapropiada. No respetar esta recomendación puede conducir a que se le pida a un estudiante que deje la residencia en Casa Blanca.

No se permite fumar en ninguna zona de la sede de Casa Blanca, baños, habitaciones ni a sus alrededores.

Práctica con las relaciones

Con el fin de apoyar a los nuevos estudiantes en el fortalecimiento de su práctica sin las distracciones y las complicaciones que traen las nuevas relaciones sexuales o románticas, en Casa Blanca se tiene las siguientes directrices. No seguir estas pautas puede ocasionar que se le pida a un estudiante que deje la práctica residencial, o que no sea aceptado para futuros Períodos de Práctica.

Absténgase de iniciar una nueva relación sexual, en cualquier momento, en la que cualquiera de las personas no haya sido residente en el Casa Blanca por lo menos seis meses, o en la que cualquiera de las personas sea menor de 18 años. Esto incluye abstenerse de expresar su interés romántico o sexual a esa persona y también incluye el inicio de una relación con cualquier practicante de la comunidad no residencial que haya comenzado a practicar en Casa Blanca en los últimos seis meses o que sea menor de 18 años de edad.

Si usted hace parte de una pareja, por favor, mantenga un comportamiento acorde con la práctica residencial. No se aíse de la comunidad, respete los tiempos de silencio y sea sensible con las demostraciones públicas de afecto.

Absténgase de participar en relaciones sexuales no comprometidas o casuales.

Sea consciente de cómo la energía sexual se comunica a través del habla y de forma no verbal a través del tacto, el contacto visual, el lenguaje corporal y la actitud.

Si ha seguido estas pautas, pero está considerando iniciar una nueva relación romántica, se le pide consultar con su líder de práctica, el tanto o el abad permanente. La consulta tratará de reconciliar las a menudo conflictivas necesidades de una nueva relación y el horario de prácticas del Centro de la Ciudad, así como el posible impacto en la comunidad.

Vestimenta adecuada

Vístase modestamente, de una manera que sea apropiada y apoye nuestra vida de práctica. Por ejemplo, absténgase de ir sin camisa o de usar pantalones cortos, camisetas de cargaderas, tops, strapless o escotes profundos.

Absténgase de permanecer descalzo; use zapatos que cubran los dedos cuando trabaje en la cocina y en la tienda.

Uso de dispositivos electrónicos

Para establecer y preservar un refugio contra el bombardeo de los medios de comunicación en Casa Blanca, por favor, no use su teléfono celular en ningún espacio público o zona común.

Usted puede usar su teléfono celular en la acera (pero no en la entrada), en el balcón si no está 5

en uso, en el sótano si está solo, pero siempre en voz baja. No se usa el celular en el patio ni en ningún otro espacio incluyendo las habitaciones compartidas.

Los ordenadores portátiles y las tabletas se pueden utilizar en la sala de lectura y el salón de los residentes. En el salón de los residentes se puede usar la computadora solamente por una hora. Los ordenadores portátiles, tabletas y lectores electrónicos se pueden utilizar en el comedor los domingos cuando no hay otros eventos. Los lectores electrónicos pueden ser tratados como un libro.

Por favor, no use auriculares ni audífonos en ningún espacio comunitario o público de Casa Blanca, incluyendo el salón de los residentes, el patio delantero o trasero, el balcón, la cocina, etc. Usted puede usarlos solamente en la intimidad de su habitación y en la sala de lectura, o en el comedor los domingos cuando otros eventos no están sucediendo allí.

Escuchar música y tocar instrumentos musicales

Los instrumentos musicales se pueden tocar durante las horas en que no haya un evento de práctica programada de las 7:45 am a las 8:30 pm, siempre y cuando los vecinos no se molesten. Si desea escuchar música, por favor, hágalo en la intimidad de su habitación usando auriculares o audífonos.

Diversidad

El centro da la bienvenida a personas de todo género, edad, raza, etnia, clase, orientación sexual, creencias políticas y capacidad física. Si se siente lastimado por las palabras o acciones de otra persona, o si observa una situación dañina, puede hablar con el tanto, el director, un líder de la práctica, o un miembro del grupo de dirigentes.

Resolución de conflictos

Si surge un conflicto, trate de resolverlo individualmente, pida ayuda a su jefe de equipo o pídale al tanto o director que actúe como un facilitador para restaurar la paz y la armonía.

Observe la política del Centro Zen de San Francisco, que prohíbe el acoso verbal, físico y sexual. Esto significa abstenerse de establecer contacto con una persona que repetidamente rechaza el contacto. Por favor, hable con el tanto o director si cree que esta política ha sido violada, en un esfuerzo por buscar la resolución y restablecer la armonía.

(Por favor, revise el documento *Lineamientos Éticos*).