

REGUŁY SESSHIN

Reguła Milczenia i Ogólne Reguły

1. *W czasie sesshin zabronione są wszelkie rozmowy.*
2. *Osoby, które złamią regułę milczenia zostaną poproszone o opuszczenie sesshin.*
3. *W czasie sesshin należy trzymać dłonie w shashu, nawet jeśli praktykujący są poza zendo.*
4. *Cały czas należy chodzić ze spuszczoneym wzrokiem, jak w czasie kinhin.*
5. *Kiedy jesteśmy poza zendo należy poruszać się spokojnie i z uwagą.*
6. *Nie wolno zajmować się tym co robią inni, ani przyglądać się innym osobom.*
7. *Cały czas poza zendo należy kontynuować swoją praktykę.*
8. *W czasie całego sesshin nie wolno używać telefonów komórkowych. Nie wolno dzwonić, ani wysyłać esemesów.*
9. *Wszystkie telefony komórkowe należy wyłączyć i zdeponować w jednym miejscu.*
10. *Telefony komórkowe wolno użyć tylko w przypadkach wyjątkowych, takich jak wezwanie pogotowia, straży pożarnej itp.*
11. *Nie wolno używać również komputerów, Internetu itp.*
12. *Pod żadnym pozorem nie wolno oddalać się poza miejsce w którym odbywa się sesshin.*
13. *Wyjątek stanowią tylko osoby, które zajmują się prowadzeniem sesshin w przypadku potrzeby zakupów i osoby, które muszą udać się do lekarza w przypadku nagłej choroby itp.*
14. *W czasie sesshin nie wolno palić tytoniu czy pić alkoholu.*
15. *Nie wolno czytać książek, nawet buddyjskich, słuchać radia, muzyki czy oglądać telewizji. To samo dotyczy podręcznych gier komputerowych itp.*
16. *Zegarki na rękę nie powinny być używane. Wolno używać dużych zegarów w pokojach, kuchni i innych pomieszczeniach.*

Zazen

17. *Należy być obecnym w czasie wszystkich okresów zazen.*
18. *Wyjątek mogą stanowić wyłącznie osoby chore.*
19. *Należy być w zendo na swoim miejscu pięć minut przed rozpoczęciem rundy.*
20. *Nie należy spóźniać się na zazen.*
21. *Jeśli ktoś poczuje się źle lub poczuje się chory w czasie sesshin należy zgłosić to osobie prowadzącej.*
22. *W czasie zazen używane jest keisaku.*
23. *Osoby, które chcą być uderzone powinny podnieść złączone dłonie w gassho. Po uderzeniu keisaku należy pokłonić się w podziękowaniu.*
24. *Keisaku jest również używane bez prośby. W takim przypadku również należy pokłonić się w podziękowaniu.*
25. *W zendo należy poruszać się spokojnie i cicho.*

26. *Nigdy nie wolno zakłócać spokoju w zendo.*
27. *Po każdej rundzie zazen jest okres kinhin i po tym jest krótka przerwa. W czasie przerwy wolno wychodzić z zendo do toalety czy by napić się wody.*
28. *W zendo należy dbać o porządek na matach, które powinny być czyste i poza zazen nie może na macie być więcej niż jedna poduszka do zazen ułożona pośrodku.*

Instrukcje do praktyki

29. *Każdy może otrzymać instrukcje do praktyki w czasie sesshin.*
30. *Wszystkie instrukcje stanowią tajemnicę i nie wolno ich nigdy nikomu powtarzać.*
31. *Poza sesshin nie wolno powtarzać innym osobom, nawet innym praktykującym, tego, co usłyszało się w czasie otrzymywania instrukcji.*
32. *Jeśli ktoś was pyta o zazen czy instrukcje lub o problemy z praktyką powinniście kierować taką osobę do kompetentnego nauczyciela.*
33. *W czasie prywatnych instrukcji na sesshin należy ograniczyć pytania tylko do praktyki.*

Jedzenie

34. *Jedzenie jest tylko w czasie posiłków. Nie należy jeść poza posiłkami czy w swoich pokojach.*
35. *Wyjątek mogą stanowić tylko osoby, które ze względów zdrowotnych muszą przyjmować więcej posiłków w ciągu doby.*
36. *W czasie posiłków należy zachować ciszę i cicho używać naczyń i sztućców.*
37. *Nie należy objadać się. Najlepiej jeść nie więcej niż dwie trzecie normalnych porcji.*
38. *Spożywanie słodyczy i cukru jest zabronione w czasie sesshin.*

Przerwy w czasie sesshin

39. *W czasie przerw wolno siedzieć indywidualnie w zazen.*
40. *W tym okresie wolno również odpoczywać i kłaść się.*
41. *W czasie przerw nie wolno oddalać się z miejsca praktyki.*
42. *Przerwa nie służy przerwaniu praktyki tylko nabraniu sił.*
43. *W czasie przerw nie należy rozluźniać praktyki i pozwalać sobie na lenistwo i rozproszenie.*

Zakończenie sesshin

44. *Po zakończeniu sesshin należy zachować ciszę.*
45. *Jeśli ktoś musi porozmawiać po zakończeniu proszę robić to po cichu.*
46. *Telefony komórkowe można włączyć godzinę po zakończeniu sesshin.*

Sesshin

- 47. Sesshin służy pogłębieniu praktyki zazen.*
- 48. Cały czas na sesshin należy poświęcić tylko swojej praktyce.*
- 49. Nikomu nie wolno przeszkadzać innym uczestnikom w czasie sesshin.*
- 50. Niszczenie i zakłócanie praktyki innych jest poważnym wykroczeniem. Jeśli ktokolwiek złamie tę regułę powinien opuścić sesshin i zostanie o to poproszony.*
- 51. Sesshin jest praktyką Buddhów, Bodhisattwów i Patriarchów, dlatego należy utrzymać tę świadomość i zachowywać się godnie, jako uczeń Buddy.*