

Indicaciones para Sesshin.

Es importante que asistas a todas las **actividades programadas** y de manera puntual: zazen, servicios, samu, platos, etc.

- Debemos estar listos para el Oryoki justo después del servicio de mañana y mediodía, anticipa ir al baño o tener tus platos a la mano.
- Si eres parte de un equipo de lavaplatos ve a la cocina en cuanto termine el Oryoki o haz una cena breve.
- Hacemos el servicio de samu después del Oryoki de la mañana, permanece atento a la formación en la sala.

Señala al registrarte cualquier desviación del programa completo; y notifica al monitor más cercano a tu lugar cualquier cambio.

Abstente de **hablar** y mirar alrededor de manera innecesaria, y de los modales sociales habituales. Abstente de leer o escribir salvo cuando sea necesario.

Mantente atento y observa la **etiqueta** dentro del zendo. Camina siempre en shashu y en líneas rectas. Entra o sal del zendo en los momentos apropiados.

En **kinhin** camina rápidamente, no obstruyas la fila y sigue el ritmo; si notas que las personas se han acumulado detrás de ti camina más rápido.

No obstruyas la **entrada al zendo** con tus zapatos o sandalias, ubícalos en una sola fila en el suelo debajo de la repisa de bambú o sobre en la repisa.

Mantén tu lugar en el zendo ordenado, limpio y sin objetos superfluos; no entremos al zendo con **celulares** ni otros aparatos electrónicos. No necesitas ver la hora durante zazen, ten la disposición de soltar los hábitos que te entretienen.

Debes de estar **sentado** 15 minutos antes del zazen de madrugada y 10 minutos antes de los demás bloques. En la mañana, durante Kenton, saluda en gassho a Sensei o a Roshi cuando pasen frente a ti.

Cuídate de los **escorpiones** sacudiendo toalla, ropa y zapatos; pero respétalos.

En el uso de los recursos y espacios del templo debemos observar nuestra codicia, no utilices la **regadera** antes de las 6 de la mañana, en general no ocupes el baño por periodos largos. Cuidar el agua es nuestra prioridad.

Sé considerado con los demás, cuida el silencio y la armonía de todos. Cuidemos nuestra práctica.

Gassho.

1. Llegando a Sesshin.

Todo sesshin sigue básicamente los mismos horarios, salvo los días en los que está programada una actividad especial.

Bloque 1		Bloque 2		Bloque 3		Bloque 4	
6:00	zazen	11:00	zazen	3:30	zazen	7:00	zazen
6:30	kinhin	11:30	kinhin	4:00	kinhin	7:30	kinhin
6:40	zazen	11:40	zazen	4:10	zazen	7:40	zazen
7:10	kinhin	12:10	kinhin	4:40	kinhin	8:10	kinhin
7:20	zazen	12:20	zazen	5:10	zazen	8:20	zazen
7:50	servicio	12:50	servicio	5:20	servicio	8:50	servicio
8:20	<i>oryoki</i>	1:10	<i>oryoki</i>	5:30	cena	9:00	luces apagadas
9:00	<i>samu</i>	2:00	receso	6:00	receso		

RESPETAR EL PROGRAMA La estructura del programa en sesshin está diseñada para sostener tu práctica las 24 horas del día, por lo mismo, es importante comprometerse con su organización:

- Llega al menos de 5 a 10 minutos antes de cada periodo y 15 minutos antes del primer periodo de la mañana (5:45 am).
- Permanece atento a tus responsabilidades. Durante *samu*, es importante no alejarte demasiado ni tampoco tomar este tiempo para tu aseo personal. Mantente disponible también cuando te correspondan platos, altares o cocina.
- Si eres parte del equipo para lavar platos durante de la cena es necesario que tomes un tiempo razonable para cenar y no seas el último en llegar a la cocina. Respeta también a quienes trabajan contigo siendo organizado y puntual.

2. Consulta de Responsabilidades.

TAREAS ASIGNADAS Es necesario que estés bien informado sobre las responsabilidades que te han sido asignadas, consulta el formato correspondiente o pregunta a un monitor. Regularmente todos lavamos platos en algún horario, algunos tienen que limpiar altares y otras más tendrán una asignación especial de trabajo a parte del horario de *samu*.

SAMU A la hora de *samu* mantente atento a la reunión de distribución del trabajo o cuando el encargado de *samu* se comunique directamente contigo; comienza y termina el trabajo en los horarios adecuados, normalmente de 9:15 a 10:30. Dado que es un momento de mantener tu atención a través de realizar una actividad útil para el templo y para el sesshin, no es momento de tomar un baño o realizar una actividad distinta, si no puedes participar en el *samu* total o parcialmente consúltalo con un monitor.

3. Protocolos del Zendo.

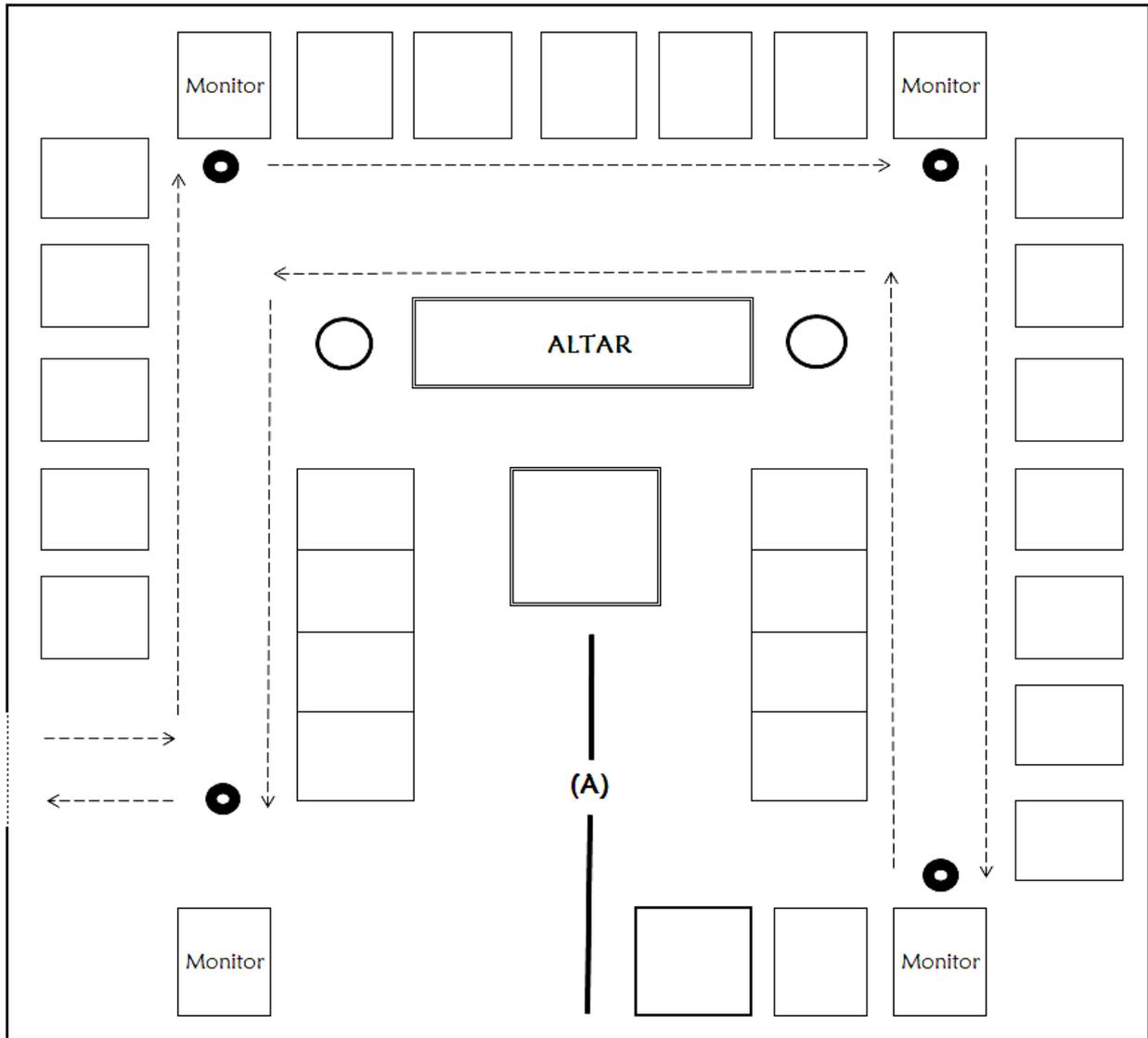
CUIDA LA PRÁCTICA El comportamiento adecuado en el zendo (incluyendo las áreas cercanas y el pasillo de entrada) se trata principalmente de guardar silencio y conservar la forma para que todo fluya sin esfuerzo y la atención en nuestra práctica no se vea afectada.

- Guarda silencio, procura no hablar en el zendo ni en las áreas aledañas, sobre todo el pasillo de entrada. En caso de ser necesario que hables hazlo en voz baja y sé breve.
- Respetar la circulación del zendo, camina por la orilla, cerca de los zabutones si estás entrando (en el sentido de las manecillas del reloj); y por el interior, pegado a los zabutones del *ryoban* y al altar, si estás saliendo (contrario al sentido de las manecillas del reloj).
- Camina siempre en líneas rectas y en *shashu*.
- No traigas al zendo celulares ni otros aparatos electrónicos, no necesitas observar la hora, *jikido* hace eso por todos nosotros.
- Respetar los tiempos de práctica, no entres al zendo después de la campana de *jikido* ni salgas antes de que termine el *kinhin* lento, a menos que alguna urgencia lo justifique.

3.1 Kyosaku.

En algunos periodos uno de los monitores se levantará a ofrecer Kyosaku (golpes con la espada de madera para relajar la espalda y despertar), si estás dispuesto a recibirlo pon *gassho* en alto cuando el monitor esté cerca de ti para indicarle que se detenga y haz una reverencia en *gassho* cuando esté detrás de ti.

Despeja bien primero tu hombro derecho, ladea tu cabeza y agáchate para que el golpe sea horizontal. Haz lo mismo con tu hombro izquierdo y haz un *gassho* al final.



- Haz los *gasshos* correspondientes antes de entrar, a tu lugar y a los demás antes y después de sentarte. Pregunta a un monitor si tienes dudas sobre dónde y cuándo hacer *gassho*.
- Haz las reverencias (marcadas con ●) correspondientes a los lugares de los monitores en la misma dirección en la que estás caminando, no de frente al monitor. Estas reverencias no son necesarias en *kinhin*.
- Por ninguna razón atraveses la línea central **(A)** del zendo frente al altar, a menos que tu función lo requiera.

4. Entrando a entrevista (*Dokusan* o *Daizan*).

En determinados bloques durante sesshin, regularmente a partir del segundo periodo, se abrirá la línea de entrevistas que será anunciada en el momento apropiado.

Pon atención a las instrucciones que se dan, p.e. si llaman al lado cercano (*near side*), al lado lejano (*far side*), o a aquellos que quedaron en la fila (*those who were left in line*) pregunta a un monitor si tienes dudas sobre esta división.

Si te corresponde tomar la opción de pasar a entrevista observa lo siguiente,

- Levántate y toma tu cojín, lo necesitarás sobre todo si tu espera en la fila se prolonga.
- Haz la reverencia correspondiente a tu lugar y a los demás antes de salir del zendo.
- Observa el orden de tránsito por el zendo indicado en la sección anterior.
- Cuando estés caminando hacia la fila de entrevista recuerda que el orden en el que todos pasarán depende tanto del orden en el que sean tomados los puestos en la línea de zabutones como de las indicaciones del encargado de la entrevista. No es necesario precipitarse, observa tu práctica.

Cuando sea tu turno pasar a entrevista,

- Responde con dos campanadas, reconociendo tu intención de pasar, cuando la entrevista anterior haya finalizado (quien esté dando la entrevista, es decir roshi o sensei, agitará una campana para indicarlo).
- Al acercarte al cuarto de entrevista realiza una postración junto con la persona que está saliendo, quien se ubicará a tu izquierda.
- Al entrar cierra la puerta, haz una postración frente a la persona que esté dando entrevista, siéntate cómodamente y expresa tu intención en la entrevista siguiendo este formato: Mi nombre es X y mi práctica es Y.

5. Comportamiento en el Templo.

*Antes que nada ten en consideración que la práctica nos hace ver la realidad de las cosas, todo lo que experimentamos es parte de nuestra realidad; por tanto, toma responsabilidad de tu comportamiento y no elabores pensamientos sobre lo que los demás deberían hacer o dejar de hacer. Si es parte de tu experiencia cuida de ello.
¡Es tu responsabilidad!*

- **AGUA** El suministro de agua para el Templo es escaso, en temporada de lluvias la recolección de agua ayuda a tener más flexibilidad con respecto a su uso, sin embargo, en todo momento utilízala con mesura, de lo contrario los gastos del sesshin aumentan mucho pues se hace necesario pedir pipas.
- **BAÑO** Cuida el agua usando la regadera con mesura (5 min.) y no ocupando el baño por periodos largos, en consideración de otras personas que estarán esperando a que termines para utilizarlo.
- **PAPEL DE BAÑO** No tires el papel de baño en el escusado sino en el cesto, de lo contrario se podrían tapar las tuberías.
- **ALACRANES** Ten cuidado con los alacranes revisando toallas, zapatos, sandalias, sábanas y ropa. Sin embargo, respétalos, practica tu compasión hacia ellos y hacia todos los seres vivientes.
- **DORMITORIO** Mantén limpio y en orden tu espacio en el dormitorio que te corresponde, también cuida la limpieza de tu taza y vaso y los utensilios que utilices de manera personal.
- **COCINA** Respeta el trabajo de las personas involucradas en la cocina (Tenzo, Asistentes y Ayudantes). No los distraigas, mantén esa área despejada y sigue las instrucciones que recibas.
- **CALZADO EN EL ZENDO** Los zapatos y sandalias en la entrada al zendo no deben estar en más de una fila ni en desorden, no obstaculices el paso y utiliza la repisa superior de bambú de ser necesario.
- **DESCANSOS** Aprovéchalos para sostener tu concentración mientras te relajas o tomas una siesta, no los utilices para distraerte con conversaciones superfluas o para jugar con aparatos electrónicos; lleva las distracciones al mínimo y verás tu práctica muy fortalecida.

GASSHO!