

## Zuo-chan-yi (Las normas para zazen) - Changlu Zongze (j. Chōro Sōsaku) - d. 1107?

El Bodhisattva que aspira a la sabiduría (*prajñā*) debería primero dejar surgir la gran compasión (*mahākaruṇā*), tomar los votos que todo lo abarcan [los cuatro grandes votos del bodhisattva] y cultivar la concentración (*samādhi*). Prometiendo liberar a todos los seres, no ha de buscar la liberación para él solo.

Entonces, dejad todos los asuntos y abandonad cualquier compromiso. Igualad en una sola cosa el cuerpo y la mente, sin hacer ninguna separación entre el movimiento y la quietud. Regulad la comida y la bebida de manera que no toméis ni mucha ni demasiada poca. Ajustad el sueño, sin privación, ni complacencia. Para hacer zazen, extended una estera gruesa en un lugar tranquilo. Aflojad el cinturón y la ropa y ponerla en orden. Sentaros en la posición completa con las piernas cruzadas. Poned primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Después, colocad la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la palma derecha, tocándose los pulgares. Enderezad con cuidado la espalda, balancearos a izquierda y derecha y sentaros correctamente erguidos. No os inclinéis ni a izquierda ni a derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Mantén los huesos de la cintura, la espalda, el cuello y la cabeza alineados, como una estupa. Pero no estiréis demasiado el cuerpo hacia arriba, porque eso hará que la respiración se restrinja y perturbe. Las orejas alineadas con los hombros, la nariz con el ombligo. La lengua toca el paladar y los dientes y la boca están cerrados. Los ojos se dejan ligeramente abiertos para prevenir la somnolencia. Si alcanzas el *samādhi* [con los ojos abiertos] este será más poderoso. En la antigüedad los monjes eminentes que estudiaban zazen siempre se sentaban con los ojos abiertos. El maestro Fa-yūn Yūan-t'ung criticaba a los que meditaban con los ojos cerrados, comparando [su práctica] con la del demonio de la Montaña Negra. Esto tiene un profundo significado que los practicantes conocen bien.

Cuando hayas ajustado la postura y regulado la respiración, relaja el abdomen. No des lugar a ningún pensamiento, ni bueno ni malo. Si un pensamiento surge, sé consciente de este. Cuando seas consciente, este desaparecerá. Cuando se aplica este método durante un largo periodo de tiempo las condiciones son olvidadas y todo es unificado naturalmente. Esta es la esencia de zazen. Realmente zazen es la puerta del dharma de la paz y la felicidad. Si algunos enferman [por este método] eso se debe a que no aplican el método correctamente. Cuando hayas obtenido su corazón, los cuatro elementos [del cuerpo] se convertirán en ligeros y tranquilos, el espíritu se volverá fresco y agudo, los pensamientos se convertirán en correctos y claros, el sabor del dharma sostendrá el espíritu y os volveréis calmados, puros y alegres. Quien ya ha conseguido la clarificación [de la verdad] se puede comparar al dragón que entra en el agua o al tigre que se adentra en la montaña. El método correcto no requiere más, [ya que contiene en su interior un poder inherente] como el viento que sopla las llamas haciéndolas más fuertes sin un gran esfuerzo. Confírmalo por ti mismo y no te decepcionarás.

Sin embargo, cuando el camino sube, los demonios pueden aparecer y ser abundantes. No obstante, si simplemente mantienes la mente verdadera y recta, ninguno podrá obstruirte. El Śūraṅgama Sūtra, el Chih-kuan de T'ien-t'ai, el Hsiu-cheng de Kuei-feng, dan explicaciones detalladas sobre estos estados demoníacos y puedes entonces estar preparado por adelantado.

Cuando salgas del *samādhi*, muévete despacio y levántate tranquilamente; no lo hagas con prisa o con brusquedad. Una vez abandonado el *samādhi*, utiliza siempre los medios adecuados para proteger y mantener el *samādhi*, como si te ocupases de un niño. Así [el *samādhi*] se desarrollará fácilmente. Esta práctica es nuestro asunto más urgente. Por esta razón, para buscar la perla, hemos de calmar las olas; si perturbamos el agua será difícil encontrarla. Cuando la mente es pura y clara, la perla de la mente se manifiesta de forma natural. Así el Sūtra de la Perfecta Iluminación dice: la sabiduría limpia y sin obstáculos proviene de la meditación, El Sūtra de la Flor de Loto dice: en un lugar silencioso él practicaba el cultivo de la mente, permaneciendo sin moverse como el monte Sumeru.

Entonces, trascender lo sagrado como lo ordinario, depende de la práctica de *dhyāna*, tanto morir de pie como sentados depende de la fuerza del *samādhi*. Incluso si uno se dedica a practicar toda su vida, posiblemente no sea suficiente tiempo, ¿cómo podría alguien que no se decide superar el karma? Un antiguo ha dicho, sin el poder concentrado de *dhyāna*, usted se agachará temeroso ante la puerta de la muerte. Con los ojos cerrados acabaréis en vano vuestra vida y tal como sois iréis a la deriva [en el *saṃsāra*].

Amigos afortunados del *dharma*, releed este texto una y otra vez. En beneficio de sí mismo como de los demás, permitid que todos juntos alcancemos el despertar.