

Protocolo para entrar al Zendo

El zendo es una sala usada sólo para la práctica de *Zazen* o meditación sentado. El comportamiento en el zendo puede variar en los detalles, dependiendo del monasterio, templo o centro de meditación. Debes solicitar y seguir las instrucciones ofrecidas en cada lugar.

A continuación se describen las normas básicas de comportamiento al entrar a la sala de meditación en el Zendo Tunquén.

Al pasar la puerta del edificio de la sala de meditación se deben colocar las manos en posición *shasshu*, (la mano derecha empuñada y la izquierda encima tocando el cuerpo un poco mas arriba del ombligo. Los codos ni pegados al cuerpo ni levantados, a cuarenta y cinco grados). Luego, se debe entrar a la sala de meditación por el lado izquierdo del marco de la entrada. Se entra con el pie izquierdo. Al final de un periodo de *zazen* se sale con el pie derecho por el mismo lado del marco de la entrada.

Luego de entrar en la sala, se dan tres pasos hacia el altar y se hace una leve inclinación en *gassho* hacia el centro de la sala. (*Gassho* consiste en poner las palmas de las manos totalmente juntas, los dedos juntos y el pulgar junto al dedo índice, la punta de los dedos a la altura de la nariz, las manos a una palma hacia delante, los codos a cuarenta y cinco grados. Dentro de la sala del zendo nunca los brazos permanecen colgando) En seguida te diriges hasta tu asiento con las manos siempre en *gassho*. Dentro del *zendo* se sigue un circuito único, en el sentido de los punteros del reloj. Al avanzar las manos permanecen

siempre en la posición *gassho* (al salir del zendo el sentido es al contrario de los punteros del reloj y las manos en *shasshu*)

Llegando a tu asiento, se hace una inclinación en *gassho* mirando hacia el cojín de meditación llamado *zafu*. Después se gira por la derecha hasta quedar vuelto hacia el centro de la sala y se hace otra leve inclinación en *gassho*.

En seguida te sientas en el *zafu*, estando todavía vuelto hacia el centro de la sala. Giras las piernas por la derecha hasta quedar sentado vuelto hacia la pared. Entonces se arma la postura para meditar *zazen*.

La campana

El sonido de una campana indica el comienzo y el final de *zazen*. Cuando el *zazen* comienza, la campana suena tres veces. Cuando termina el periodo de meditación o *zazen*, la campana suena dos veces. Entonces giramos las piernas hacia el centro de la sala por la derecha y nos ponemos de pie (Si alguien tiene las piernas dormidas no debe apresurarse en ponerse e pie).

El *kyosaku* o bastón del despertar, es un instrumento plano de madera con el que se ayuda a mantener despiertos a los meditadores cuando se duermen o cuando sus mentes están agitadas. Se aplica solo si el meditador lo solicita. Si quieres recibir el *kyosaku*, indícalo haciendo el mudra *gassho* delante de tu cara y espera. El encargado colocará el *kyosaku* sobre su hombro derecho. Una vez recibido los estímulos del *kyosaku*, junta las manos en *gassho* y haces una breve

inclinación hacia el muro. El encargado de suministrar el kyosaku también se inclinará hacia ti mientras permanece de pie detrás tuyo, sujetando el kyosaku con las dos manos por sobre su cabeza.

MUDRAS

Gassho: Pones las palmas y los dedos de ambas manos juntos. Los brazos deben colocarse ligeramente separados del pecho, los codos se deben estar a cuarenta y cinco grados. Las puntas de los dedos deben estar aproximadamente a la altura de la nariz. Este gesto es una muestra de respeto y devoción. El hecho de que las palmas y los dedos de ambas manos (dualidad) estén totalmente unidas representa que la forma es igual al vacío.

Shasshu: empuña la mano derecha y la izquierda envolviéndola. Coloca el puño un poco mas arriba del ombligo. Mantén los codos separados del cuerpo a cuarenta y cinco grados.

Sampai o Postraciones:

Ponte de pie e inclínate ligeramente en *gassho* desde la cintura. Dobla las rodillas hasta que toquen el suelo. Inclínate hacia adelante desde la cintura, tocando el suelo con las manos (con las palmas hacia arriba), antebrazos y frente.

Levanta las manos horizontalmente sobre la cabeza. Mantén esta postura un momento. Lleva las manos nuevamente a la posición *gassho*, enderezándote hasta una postura recta de pie e inclínate como antes. Hacerlo tres veces de esta forma es llamado *sampai*.

Se hace *sampai* , antes y después de recitar sutras y al final del día.

La postura representa votar el ego al suelo y levantar la verdad por sobre tu cabeza.

--