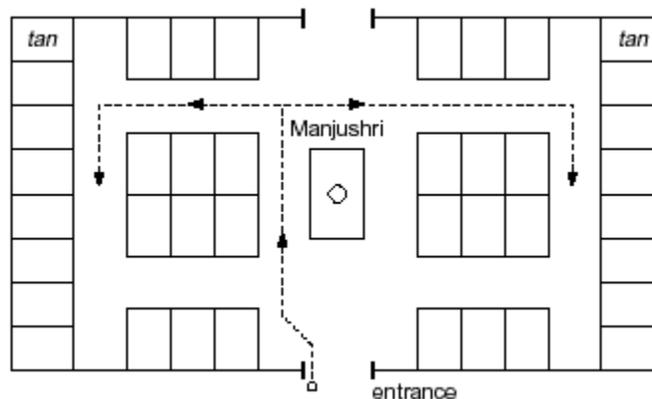


El zendo y el sodo



En los monasterios tradicionales existe un edificio llamado sala de monjes (sodo) en la cual los practicantes duermen, comen y practican zazen juntos. En el sodo, hay una plataforma llamada tan, que es de unos sesenta centímetros de alta. Cada persona tiene un espacio de una estera de paja (tatami) en la que come, duerme y se sienta. Una imagen del bodhisattva Manjusri, símbolo de la sabiduría, se coloca en el centro de la sala.

El zendo es una sala usada sólo para la práctica de zazen. En ese sentido se diferencia del sodo, pero rigen las mismas normas de respeto. El comportamiento en el zendo puede variar en los detalles, dependiendo del monasterio o el templo. Solicite y siga las instrucciones ofrecidas en cada sitio. Aquí sólo se describen las normas básicas de comportamiento relativas a zazen.



Entrada al zendo

Mantenga las manos en posición shasshu y dé un paso al frente con su pie izquierdo por el lado izquierdo de la entrada. Cuando se retire del zendo, salga con su pie derecho por el mismo lado de la entrada. Sólo el abad del monasterio puede entrar a la sala por el centro de la entrada.

Después de entrar en la sala, inclínese en gassho hacia el altar y diríjase a su sitio. Como muestra de respeto, no se debe caminar por delante de la estatua del bodhisattva

Manyusri. En vez de eso, se debe dar la vuelta por detrás de la imagen. Cuando camine, mantenga las manos en la posición shasshu.

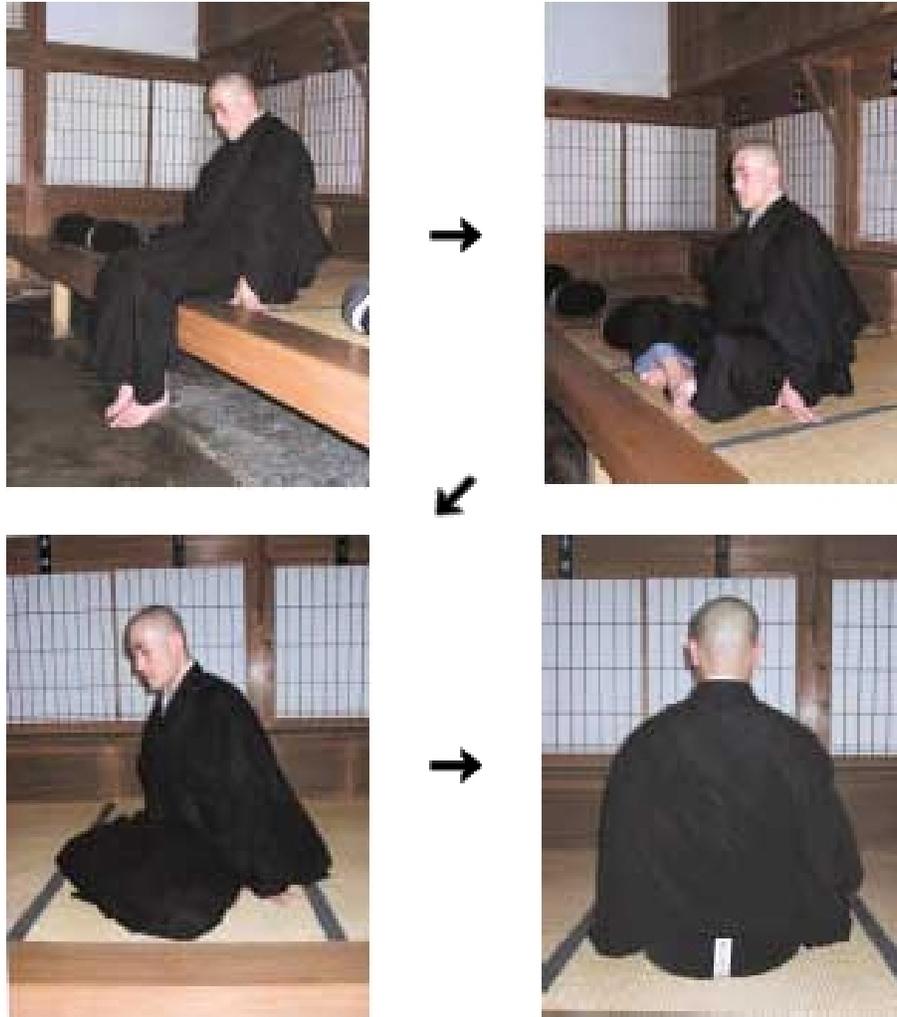


Llegada a su asiento

Cuando llegue a su asiento, inclínese en gassho mirando hacia el asiento. Este saludo va destinado a las personas que van a practicar con usted a su lado. Las personas que se sientan a su lado le devolverán el saludo. A esto se le llama rin'i-monjin. Después, gírese hacia su derecha hasta que su sitio quede detrás de usted y vuelva a inclinarse hacia los que se sientan al otro lado de la sala. Este es un saludo a las personas del otro lado de la sala y se llama taizamonjin.



Siéntese en el zafu, gire hacia su derecha hasta quedar sentado mirando la pared. En el sodo hay una barra de madera (joen) en el borde del tan, en la que se colocan los cuencos durante las comidas. No coloque ni las nalgas ni los pies en el joen.



La campana

El sonido de la campana indica el comienzo y el final de zazen. Cuando el zazen comienza, la campana suena tres veces (shijosho). Cuando el kinhin comienza, la campana suena dos veces (kinhinsho). Y cuando se termina el kinhin, la campana suena una vez, (chukaisho). Cuando el zazen termina, también se hace sonar la campana una vez (hozensho).

El final de zazen

Cuando la campana suena dos veces como señal del comienzo de kinhin o una vez, como señal del final de zazen, relaje su cuerpo, como se ha explicado anteriormente, y bájese del tan. Mire hacia el asiento y ajuste la forma del zafu. Después, inclínese hacia adelante. Posteriormente, girando hacia su derecha, inclínese hacia las personas del otro extremo como hizo antes de sentarse.



Si no hay kinhin, abandone su sitio y camine hacia la entrada de la sala con sus manos en posición shashu. Inclínese en gassho hacia el bodhisattva Manyusri y salga la sala. Salga con el pie derecho esta vez. Cuando haga kinhin, comience a hacerlo directamente. Mantenga una distancia igual entre usted y las personas que van inmediatamente delante e inmediatamente detrás de usted. Al final del kinhin la campana se escuchará una vez. Deténgase e inclínese en shashu. Camine a un ritmo normal siguiendo a la persona que va delante de usted. Camine alrededor de la sala hasta regresar a su sitio. En este punto, usted puede ir al servicio si lo desea. El siguiente periodo de zazen dará comienzo al poco tiempo.

Posición de las manos



Gassho: Ponga las palmas y los dedos de ambas manos juntos. Los brazos deben colocarse ligeramente separados del pecho, los codos se deben ser estirados hacia afuera por los lados formando una línea recta paralela con el suelo. Las puntas de los dedos deben estar aproximadamente a la misma altura de la nariz. Este gesto es una muestra de respeto, fe y devoción. El hecho de que las dos manos (dualidad) estén juntas es una expresión de "una sola mente".



Shashu: Ponga el pulgar de la mano izquierda en la mitad de la palma y forme un puño a su alrededor. Coloque el puño en frente del pecho. Cubra el puño con la mano derecha. Mantenga los codos separados del cuerpo formando una línea recta con ambos antebrazos.

Prostración (gotai-tochi)



Póngase de pie recto e inclínese ligeramente en gassho desde la cintura. Doble las rodillas hasta que toquen el suelo. Inclínese hacia adelante desde la cintura, tocando el suelo con las manos (con las palmas hacia arriba), antebrazos y frente.

Manteniendo el nivel de las palmas de las manos, levántelas hasta la altura de las orejas. Mantenga esta postura un momento. Lleve las manos nuevamente a la posición gassho, enderezándose hasta una postura recta e inclínese como antes. Prosternarse tres veces de esta forma es llamado sampai. Se hace sampai, por ejemplo, antes y después de recitar sutras. Gotai (las cinco partes del cuerpo) se refiere a las dos rodillas, a los dos codos y la frente, mientras que tochi significa "arrojarlos al suelo".

