

Título original: "A Guide to Sitting Chan", publicado en la revista Chan Magazine en el verano de 2002

Guía para el Chan sentado/a

Por el Maestro Chan Changlu Zongze
Traducido por Guo Jue

El Maestro Chan Zongze Cijue Ji vivió en el monasterio Changlu desde 1086 a 1093. Fue un maestro en las dos tradiciones, Chan y Tierra Pura; en 1089 dirigió un retiro de recitación en el cual animó a los practicantes monásticos y laicos a cantar Amitabha Buda. El trabajo traducido aquí, originalmente titulado "Zuo Chan" (Chan sentado), influyó fuertemente en los escritos del Maestro Zen Dojen Zenji y el desarrollo del linaje Soto en Japón.

Alguien que aspira alcanzar la sabiduría como Bodhisattva debe primero hacer surgir la mente de gran compasión, realizar grandes votos y cultivar el samadhi diligentemente para liberar a todos los seres sintientes, sin buscar la liberación para sí mismo. Con esta actitud mental, uno abandona todos los fenómenos y deja todos los compromisos en reposo (fuera de la mente). Estemos en movimiento o descanso, el cuerpo y la mente deben estar unidos, sin fisura. Debemos comer y beber con medida, no consumir demasiado o demasiado poco. Debemos dormir justo lo necesario, sin privación ni ociosidad.

Cuando intentamos abordar la práctica del Chan sentado, debemos encontrar un lugar tranquilo, preparar el asiento con un cojín adecuado y soltar todas las prendas que estén apretadas.

Hecho esto, asumimos un comportamiento sereno y ordenado y nos sentamos en la postura del loto completa, ej. situando el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Opcionalmente podemos sentarnos en la posición de medio loto, situando el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Entonces proceder a situar la mano derecha encima del pie izquierdo y la mano izquierda encima de la mano derecha, con los pulgares tocándose.

Estirar lentamente la parte alta del cuerpo e inclinarse hacia delante basculando el cuerpo de izquierda a derecha. Después, estabilizarse y sentarse erguido. No sentarse inclinado a la derecha ni a la izquierda ni hacia delante ni hacia atrás. Permitir que la espina dorsal se alinee naturalmente como una estupa.

No obstante, no estirar el cuerpo demasiado. Esto puede resultar en la aceleración de la respiración y así perturbar la paz mental.

Las orejas deben alinearse con los hombros y la nariz con el ombligo. Permitir que la lengua toque el paladar superior. Cerrar la boca y las mandíbulas suavemente.

Dejar los ojos ligeramente abiertos para no caer en somnolencia. El samadhi que uno obtenga será el más poderoso con los ojos abiertos. En tiempos antiguos, muchos monjes eminentes practicaban con los ojos abiertos. El Maestro Chan Fayun Yuantong desaprobaba la práctica del Chan sentado con los ojos cerrados. Se refería a esta práctica como practicar “en las cuevas de los fantasmas de las montañas oscuras”. El significado de esta advertencia es profunda y solo alguien con realización lo entiende.

Una vez establecida la postura y la respiración calmada se relaja el bajo abdomen.

No alimentar pensamientos correctos ni incorrectos. Cuando los pensamientos aparecen, debemos ser conscientes de ellos inmediatamente. Con esta conciencia, el pensamiento desaparecerá instantáneamente. Con el tiempo, debemos de cesar de involucrarnos con todos los fenómenos, y nuestra práctica naturalmente será sin fisuras. Esta es la esencia de la técnica de la práctica del Chan sentado.

La práctica del Chan sentado es una entrada al Dharma a través del cual se puede cultivar la paz y la felicidad. No obstante, muchas personas se cansan de esta práctica. Esto es porque no saben cómo usar sus mentes correctamente. Si aplicamos la práctica correctamente, nuestro cuerpo estará naturalmente ligero y cómodo, nuestra mente estará confortable y aguda y nuestra conciencia estará clara y brillante. El sabor del Dharma enriquece nuestro espíritu trayendo la alegría pura de la quietud. Para aquellos que están iluminados, practicar de esta manera es como los dragones recibiendo agua y como tigres vagando libres en las montañas. Para aquellos que todavía no están iluminados, practicar de esta manera es como soplar a un fuego, no es necesario ejercer mucho esfuerzo. Si comprenden clara y correctamente, seguro que tendrán éxito.

No obstante, cuando nuestra práctica avanza, podemos encontrar más fenómenos demoníacos, ya que hay numerosas condiciones favorables y desfavorables en el camino. Mientras podamos mantener una conciencia clara adecuada en el momento presente nada se convertirá en obstrucción. Estos estados demoníacos están claramente indicados en varios textos, incluido el *Surangama Sutra*, en *La Guía hacia el Cultivo y la Realización basado en el Sutra de la Completa Iluminación* del Maestro Gui-Feng, y el Gran Samatha Vipasyana (por el Maestro Zhi-Yi). Para tomar precauciones adecuadas, no debemos ignorar estos textos.

Cuando intentemos salir del Samadhi, debemos mover el cuerpo y ponernos de pie de manera suave y cuidadosa. No deben hacerse movimientos bruscos. Después debemos proteger nuestro poder de Samadhi todo el tiempo, practicando convenientemente en cualquier situación, como si estuviésemos protegiendo un bebé. De esta manera, el poder de Samadhi será alcanzado fácilmente.

Debemos saber que el cultivo del Samadhi Chan es muy urgente. Si nuestra mente no puede establecerse en el Samadhi Chan, aunque avancemos en la práctica de la contemplación, aún nos sentiremos perdidos. La extracción de perlas del fondo del océano se hace mejor cuando no hay olas. Cuando el agua está perturbada, el trabajo se dificulta.

De la misma manera, cuando el agua del Samadhi es clara y pura, la perla de la mente se manifiesta por sí misma. Así pues el Sutra de la Completa Iluminación dice: ***La pura sabiduría sin obstáculos surge del Samadhi.*** El Sutra del Loto dice: ***Debemos ir a un lugar libre de perturbaciones para cultivar y ajustar nuestra mente. Dejemos que la mente se establezca y seamos inmóviles como el Monte Sumeru.***

Así pues, es practicando en condiciones tranquilas y libres de perturbaciones como podemos trascender lo mundano y entrar en la santidad. Cuando nuestra vida llegue al final, para poder expirar mientras estamos sentados o de pie, debemos apoyarnos en el poder del Samadhi. Para aquellos que estén determinados a alcanzar el objetivo de la liberación en una vida, es posible que todavía estén perdiendo tiempo (incluso con su fuerte determinación). Para aquellos que continúan aplazando (sin crear una firme determinación), ¿qué pueden hacer sino seguir la fuerza del karma (sin poder hacer nada)? Es por esto que los antiguos Maestros tenían la siguiente advertencia: Sin el poder del Samadhi, es como si capitulásemos ante las puertas de la muerte; es como si simplemente cerrásemos los ojos y volviéramos con las manos vacías, habiendo deambulado como un vagabundo. Espero que los practicantes de Chan lean este artículo frecuentemente (y utilicen lo que aprendan) beneficiándose a ellos mismos y a los demás, de manera que todos alcancen juntos la completa iluminación.