

# Shikantaza

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

**Shikantaza** es la práctica de hacer o ejecutar cada actividad en nuestra vida por el beneficio de la actividad misma, sin considerar si estamos sentados, acostados, caminando, de pie, o trabajando. Sin embargo, este término ha sido usado principalmente en referencia al zazen (la meditación). Es la etapa final o última de la meditación en la escuela del Soto Zen. Significa que cuando estamos sentados meditando, estamos sentados meditando totalmente con todo nuestro corazón, y no resolviendo nuestros problemas. Por lo tanto, la traducción de **Shikantaza** es, "simplemente sentados" o para que los lectores de habla española lo entiendan mejor, "simplemente meditando". También quiere decir que si la meta de la meditación es vaciar la mente de pensamientos, entonces, eso es exactamente lo que debemos de hacer. Vaciar la mente es la cosa más difícil de lograr en la meditación. La función de la mente es pensar, y los pensamientos del pasado, presente y futuro surgirán inevitablemente cuando nos sentamos en una posición de loto-parcial, con nuestros ojos cerrados. Mientras más ocupado sea nuestro día, más pensamientos tendremos. Como **preparación preliminar**, uno debe tratar de tener los menos problemas posibles en los asuntos diarios. Esa es la razón por la que es ideal ir a un monasterio, donde difícilmente hay cualquier tarea diaria y donde no tenemos que ganarnos el sustento de la vida.

Pero si uno permanece como trabajador laico, entonces busquen un trabajo que no tenga mucho estrés. Para pacificar la mente, la filosofía más importante para practicar es el plan-G.



El plan-G de uno se creó y maquinó antes de nacer ([leer el artículo sobre el plan-G](#))<sup>1</sup>. Si uno tiene confianza en su plan-G, entonces comprenderá que verdaderamente no hay mucho de libre albedrío o iniciativa propia o autonomía, y el plan-G se desarrollará implacablemente, a pesar de los esfuerzos de uno para hacer lo contrario. Si ese es el caso, no hay motivos para preocuparse y estresarse: cualquier cosa que tenga que pasar, pasará. Creer/confiar en el plan-G va junto al camino de minimizar las ansiedades y preocupaciones. Busquen por un trabajo simple. Entonces el ejercicio próximo más importante es desapegarse de todo: las posesiones, el dinero, la posición y las relaciones. Un 'mantra' que debemos recitar diariamente es: "**Deja ir**". Uno tiene que practicar Shikantaza diariamente, tan frecuentemente como sea capaz.

Antes de comenzar a practicar Shikantaza, debemos aprender a concentrarnos con la meditación Samantha. ([Leer las charlas sobre Meditación y las Etapas Progresivas de la Concentración en Un-punto](#)). Hagan esto durante doce meses. Entonces uno puede practicar Meditación de Discernimiento ([leer charla sobre Vipassana](#)) por lo menos seis meses. Así que, después de estos dos primeros años de preparación, uno ahora puede embarcarse en **Shikantaza**.

## Simplemente Sentarse

Para sentarse en una posición de **semi-loto** o loto-parcial, primero uno debe para relajar el cuerpo, moverlo hacia delante, hacia atrás y hacia los lados. Entonces podemos escoger cerrar nuestros ojos o abrirllos completamente o entornarlos. Cuando los ojos están cerrados habrá muchos pensamientos. Cuando están abiertos, uno puede distraerse por lo que ve en la habitación. En cualquiera de las dos formas uno tiene que lograr el estado de no-pensamientos. No traten de localizar el principio de un pensamiento. La mejor forma es dejar que los pensamientos pasen a través de la consciencia de uno sin prestarle atención. Es como pararse al borde de una carretera muy transitada mirando los automóviles pasar. No traten de identificar la marca de los automóviles/carros/vehículos. Se comienza parándose allí desde las 6 p.m. hasta las 4 a.m. Ya para las 4 a.m, o habrá muy pocos vehículos o ninguno en absoluto. Use el mismo método cuando trate con los pensamientos. Deje que ellos pasen a través de vuestra

---

<sup>1</sup> "Lo que está destinado a no pasar, no pasará, traten como puedan. Lo que está destinado a pasar, pasará, hagan lo que quieran para prevenirlo. Esto es cierto. Por lo tanto, el mejor curso es permanecer en silencio". Sri Ramana Maharshi



mente. No los mire o los elabore, aunque ellos puedan ser problemas inmediatos y persuasivos. Finalmente, esos pensamientos llegaran a su final si los ignoramos. Esta acción se puede hacer más fácilmente si uno está desapegado totalmente del trabajo, las posesiones y las relaciones. Manténgase en esa posición de no-pensamiento tanto tiempo como pueda. Cuando ese estado deviene firme, uno puede traer el vacío al **chakra** del corazón. En esta forma uno profundiza/agudiza el vacío de uno dentro del Vacío/Vacuidad. Esta profundización de vacío se debe practicar intensa e implacablemente. El tiempo llegará cuando repentina o inesperadamente llegue un avance. Esto es cuando el cuerpo y la mente desaparecen gradualmente (la erradicación del ego). Esta es la comprensión de la no-dualidad. La luz se ha arrojado en el Inconsciente/Vacuidad de la naturaleza-búdica. Este es el satori. Este primer satori será inevitablemente débil. Después de esto, la práctica de meditación de uno debe continuar a la misma velocidad y con la misma frecuencia que antes. El satori unirá la fuerza en cada episodio sucesivo de satori hasta el último.

Ahora, para completar totalmente la práctica de **Shikantaza**, uno debe practicar también la atención/alerta en cada acción, conversación y pensamiento fuera de la meditación formal sentada. (Leer ['Meditación en Acción'](#)). Esta es la razón por la que queremos un entorno monasterial. Sin embargo, el mismo entorno se puede obtener si uno tiene recursos suficientes para permanecer solo en una casa y practicar ahí. Entonces están conduciéndose como un monje en su propio monasterio, sin tareas y sin la interacción con otros monjes. La práctica aquí es actuar o tener una conversación sin tener ningún pensamiento. Cuando tienen que pensar, simplemente trabajen el problema en vuestra mente sin ningún otro pensamiento que distraiga. Se concentran sincera e incondicionalmente en ese único problema y nada más. Al principio tienen que cogerlo con calma, pero cuando ya son expertos o hábiles, pueden continuar a un ritmo normal.

Final del documento

Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY

Tomado de: <http://www.kktanhp.com/shikantaza.htm>

