

# *Shikantaza* (Simplemente estar sentado)

Rev. Kenshu Sugawara  
Centro de Estudios Soto Zen  
Investigador Principal

## 1. *Shikantaza* como doctrina esencial del budismo Soto Zen

En la Constitución Sotoshu (*Sotoshu Shuken*), se establece la doctrina del budismo Soto Zen (*Shushi*) de la siguiente manera: ... "cumpliendo con el verdadero Dharma transmitido de forma singular por los Budas y ancestros, la doctrina Sotoshu es comprender *shikantaza* (simplemente estar sentado) y *sokushinzebutsu* (la mente misma es Buda)." Esto significa que nosotros, como seguidores del budismo Soto Zen debemos practicar *shikantaza* de acuerdo con el Dharma correcto, puramente transmitido por los Budas y ancestros. El *zazen* debidamente transmitido es un arte esencial y maravilloso para todos los Budas Tathagatas, que han estado transmitiendo un inconcebible dharma para actualizar el despertar insuperable y completo. *Zazen* es la auténtica puerta para liberarse en el reino de este Samadhi "autoreceptivo" (*jijuyu zanmai*).

En chino, la expresión *shikantaza* pertenece al lenguaje vernáculo. "Shikan" implica "solo o simplemente", "Taza" significa "sentarse." Entonces, *shikantaza* significa "simplemente estar sentado."

En el budismo Soto Zen se ha hecho especial hincapié en esta expresión siguiendo la gran influencia del Maestro Zen Tendo Nyojo (T'ien-t'ung Ju-ching). Fue el principal maestro del Maestro Zen Eihei Dogen, quien fundó el monasterio Eihei-ji. Si bien esta expresión no se encuentra en *Las enseñanzas registradas del Maestro Zen Nyojo*, en el *Hokyoki*, el Maestro Zen Dogen afirmó:

El abad principal (Nyojo) nos enseñó: "La práctica de *zazen* (*sanzen*) es abandonar cuerpo y mente. No hay necesidad de quemar incienso, rendir homenaje, practicar *nembutsu*, hacer penitencia ni leer sutras. Basta solo con sentarse con determinación.

El Maestro Zen Keizan dijo del Maestro Zen Nyojo: "Siempre se distinguió en la práctica de *zazen*" (Capítulo, *Denkoroku* del Maestro Zen Keizan). Como se puede observar en *Las palabras del Maestro Zen Eihei Dogen (Shobogenzo Zuimonki)*, el Maestro Zen Nyojo practicaba personalmente *zazen* con mucha diligencia. Integró el *zazen* como un elemento importante de la formación monástica, aunque fue criticado por ello. En el fascículo de "Sutras de Buda" (*Bukkyo*) en el *Shobogenzo*, Dogen indica que el Maestro Zen Nyojo "siempre" hablaba de la suma importancia de *shikantaza*, lo que sugiere que en sus sermones normales incitaba firmemente a sus discípulos a practicar *shikantaza*.

En el capítulo de "La iluminación de Xuefeng en el monte Ao Shao en Tu-Tang-Ji" (*Sodoshu* 祖堂集), encontramos el término "*shikantaza*" vinculado a "*shikantasui*" (simplemente dormir). Luego en el "*Shobogenzo* de Tahui", se remplazaron respectivamente por *ikkozazen* (*zazen* con determinación) y *tadakoretasui* (sueño cotidiano). Por *shikantaza*, tanto el Maestro Zen Nyojo como Dogen intentaron transmitir las ideas de "atención con determinación" y "cotidiano". Practicamos

zazen todos los días, pero debe ser practicado "con determinación en la atención ", en lugar de hacerlo como una rutina ordinaria.

Admiramos y añoramos a los Budas y ancestros que practicaban *shikantaza*, y, al estar profundamente animados por la mente Bodhi, para hacer que perviva la sabiduría/vida de nuestros maestros ancestrales, aceptamos e instauramos la práctica de *shikantaza*.

## 2. El contenido de *Shikantaza*

- (1) El énfasis en zazen y el rechazo de otras prácticas (entrega total a zazen).
- (2) El rechazo de zazen como medio para un fin (la unidad de práctica e iluminación).

En lo que se refiere al primer aspecto, el Maestro Zen Nyojo rechazaba otras prácticas de zazen, desde la quema de incienso a la lectura de sutras como se desprende de las palabras anteriormente citadas. Este rechazo tiene varios aspectos. El primero es el mayor valor religioso de zazen en comparación con otras prácticas. En el *Shobogenzo Zuimonki*, sexto libro, el Maestro Zen Dogen le respondió a un practicante que comparó la práctica de zazen con la del *koan*: "Si bien es posible lograr cierta comprensión al leer koans, alcanzar la iluminación se debe al mérito de sentarse en zazen". En un *jodo* en Eiheiiji, dijo: "El verdadero Dharma transmitido correctamente por los Budas y ancestros es simplemente sentarse". (*Eihei Koroku* vol. 4-319, *jodo*). Como podemos observar, rechazaba otro tipo de práctica y subrayaba que zazen es la práctica más importante. No obstante, Dogen escribió un fascículo sobre "La lectura de los sutras" (*Kankin*). También, hay una frase sobre "la lectura de los sutras y la recitación de los nombres de Buda" en "*Eiheiiji Chiji Shingi*", lo que implica que Dogen no excluía otras prácticas para la formación monástica.

Dogen describe la adecuada relación entre *shikantaza* y los sutras budistas de la siguiente manera: ..."la práctica de sentarse en zazen es indiscutiblemente un sutra del Buda de principio a fin y desde el final hasta el principio." [*Shobogenzo Bukkyo* ("Sutras de Buda")]. Con ello Dogen quiere decir que zazen es un sutra budista. De igual forma, se puede decir que un sutra budista es zazen. En *Daibutsuji (Eiheiiji)* se establecieron prácticas cotidianas centradas en zazen, basadas en "*Bendohō*" ("Modelo para dedicarse a la Vía"), por lo tanto, el punto esencial de la formación monástica fue sin duda *shikantaza*. Como consecuencia de ello, Dogen animó a favorecer la práctica de zazen frente a otras prácticas.

Subrayó que se debe practicar zazen "con exclusión de todas las demás actividades" al igual que lo hizo el Quinto Ancestro Hongren en el monte Huangmei (*Shobogenzo Zazengi* ["Instrucciones para Zazen"]).

En cuanto al segundo aspecto, si, en efecto, realizamos la práctica como un medio para un fin, la función de la práctica llegaría a término una vez alcanzado el objetivo. Sin embargo, en *Fukanzazengi*, el Maestro Zen Dogen señala el ejemplo del Buda Shakyamuni que permaneció sentado en la postura erguida de zazen durante seis años, aunque ya desde su nacimiento tenía la sabiduría suficiente para comprender el Dharma de Buda. También menciona a Bodhidharma, quien, aún habiendo recibido el sello de la mente, al llegar a China permaneció sentado frente a un muro durante nueve años. Dogen subraya que los Budas y ancestros no practican zazen como un

medio para lograr un fin.

Por consiguiente, como se indica en *Gakudo Yojinshu*, “La iluminación reside en la práctica”. La iluminación claramente se manifiesta en el zazen de los Budas y ancestros. En el mismo sentido, en *Bendowa*, el Maestro Zen Dogen escribió: “Suponer que la práctica y la iluminación no son una sola cosa es la visión de aquellos que están fuera de la Vía. En el Dharma de Buda son inseparables”. Sostiene que al instruir a principiantes, debemos enseñarles a no esperar la iluminación al margen de la práctica. La práctica es la iluminación inmediata y original. La práctica de la mente del principiante es en sí misma la iluminación original completa.

Dogen distingue claramente el zazen de los Budas y ancestros del zazen de otras escuelas.

El principio de zazen en otras escuelas es esperar la iluminación. Por ejemplo, practicar se asemeja a cruzar un gran océano en una balsa, pensando que después de haber cruzado el océano uno debe abandonar la balsa. El zazen de los Budas y ancestros no es así, sino que es simplemente la práctica de Buda. Podríamos decir que la situación de la casa de Buda es aquella en la que la esencia, la práctica y la exposición son una única y misma cosa. (Eihei Koroku, vol. 8:11)

En otras escuelas, zazen constituye un medio para alcanzar la iluminación. Al igual que la balsa, ya no es útil cuando se alcanza el objetivo. Algunas personas presumen de sus experiencias de la gran iluminación y *kensho*. Si su práctica de zazen sufre una involución a causa de esa experiencia, la experiencia no es más que una ilusión que se convierte en un obstáculo para la continuidad de la práctica.

El Maestro Zen Dogen afirma que el zazen de los Budas y ancestros es la práctica de Buda. Es una práctica muy simple y sencilla, se trata de permanecer sentado y abandonar nuestros puntos de vista. Este zazen representa “la situación de la casa de Buda” en la que la esencia, (fundamento/iluminación), la exposición (la explicación del Dharma) y la práctica son una única y misma cosa. Por lo tanto, no hay necesidad de buscar al Buda fuera de zazen. Zazen no es una práctica que produce un Buda-ancestro, sino una acción que logra que dicho maestro ancestral viva como tal. Los Budas y ancestros son seres que ponen luz en todo tipo de estados de iluminación y de estados psicológicos. Ya no tienen nada que ganar, nada que comprender. Cuando zazen se considera como una práctica realizada por esos Budas y ancestros, el contenido de ese zazen se llama “nada que alcanzar, nada que iluminar” (*Shobogenzo Zuimonki*, libro 6).

Cuando no hay nada que ganar, ni nada que comprender, sentarse en zazen es “abandonar cuerpo y mente (*shinjin datsuraku*)”. Abandonar cuerpo y mente no es un estado psicológico maravilloso que se deba obtener como consecuencia de estar sentado en zazen. Sino que zazen en sí no es más que “abandonar cuerpo y mente”. Se trata de escapar de todo tipo de apego. Cuando nos sentamos en zazen, nuestro cuerpo y nuestra mente se desvanecen y se manifiesta el verdadero Dharma (ver *Fukanzazengi*).

Traducido al inglés por el Rev. Issho Fujita

Asistido por los Rev. Tomen O'Connor y Rev. Zuiko Redding