

Puntos cruciales en la práctica de Shamata:

Una guía breve de salud mental y bienestar Noviembre 22, 2023

B. Alan Wallace

Cinco procesos mentales de objetivación (Tib. ཡུལ་ངེས་ལྡན་, yul nges lnga)

1. Aspiración (Skt. chanda; Tib. འདྲུག་པ་, Wyl. 'dun pa)
2. Admiración (Skt. adhimokṣa; Tib. མོས་པ་, Wyl. mos pa)
3. Atención plena (Skt. smṛti; Tib. དྲན་པ་, Wyl. dran pa)
4. Concentración (Skt. samādhi; Tib. ཏིང་ངེ་འཛིན་, Wyl. ting nge 'dzin)
5. Inteligencia (Skt. prajñā; Tib. ཤེས་རབ་, Wyl. shes rab)

La historia de Cūḍapanthaka, un monje budista citado en el Siglo II d.c. en el texto de Nāgārjuna

Mahāprajñāpāramitāśāstra capítulo 39

Mahāpanthaka y Cūḍapanthaka nacieron de la unión de una joven rica en Rājagṛha y un esclavo. Nacieron a la vera de un gran camino, razón por la que recibieron los nombres de Gran Sendero y Sendero Menor, respectivamente. Criados por sus abuelos, abrazaron la fe budista. Mahāpanthaka fue el primero en convertirse en monje y, poco después, acogió a su hermano en la Orden. Encargado de su instrucción religiosa, le dio una estrofa muy sencilla para que la aprendiera de memoria: “*Pāpaṃ na kuryān manasā na vācā*, etc.” (“No se debe cometer el mal con la mente ni con la palabra”), pero Cūḍapanthaka era tan poco inteligente (*duṣprajñā*) que al cabo de tres meses aún no había conseguido memorizarla. El *Avadāna* menciona que el día en que Cūḍapanthaka se hizo monje, el famoso médico Jīvaka invitó al Buda y a la sangha, excepto a Cūḍapanthaka, a quién consideraba demasiado estúpido. El Buda aceptó la invitación, pero al darse cuenta que la sangha no estaba completa, se negó a participar en la comida.

Un día, después de comer, todos los monjes de la sangha se dirigieron a un bosquecillo de bambú para echarse una siesta. Era pleno verano y el sol brillaba como el fuego. Los bhikkhus encontraron su sombra agradable y descansada, pero solo Cūḍapanthaka estaba llorando. Buda pasaba por allí y le consoló amablemente. Cūḍapanthaka dijo “Grande del mundo! Mi hermano mayor y yo hicimos al mismo tiempo el voto de ser monjes. Mi hermano es inteligente y alcanzó pronto el fruto del que entra en la corriente. Pero yo soy estúpido, ni siquiera puedo recitar una frase. Mi hermano está muy decepcionado. Me dijo que dejara la sangha y cuidara de nuestros padres ancianos en casa y que no perdiera el tiempo. Temo no tener otra oportunidad de practicar el budismo en esta vida. Por eso estoy triste. ¡Le ruego a Buda que se apiade de mí y me bendiga con su guía!”

Acariciando la cabellera de Cūḍapanthaka, Buda dijo, “No es necesario que estés triste, ni que abandones la sangha. Permíteme que te dé una simple frase para recitar: ‘Barre la suciedad’. Debes seguir recitando estas cuatro palabras todos los días”.

Sin embargo, al ser lento y olvidadizo, Cūḍapanthaka no pudo recordarlo, por mucho que lo intentó. Sintiendo deprimido, empezó a llorar de nuevo. Buda le dijo, “Todas las mañanas, después de sacudir bien la ropa de tu sangha, barre el polvo y di “barre”. De este modo, cantas mientras trabajas y no olvidarás la frase: ‘Barre la suciedad’. Por la tarde, cuando limpies el bosquecillo de bambú y quites la basura, di, “la suciedad”. De esta forma cantarás mientras trabajas y no olvidarás la frase, “Barrer la suciedad”.

Cūḍapanthaka siguió el consejo de Buda y no dejó de cantar “Barre la suciedad” cada vez que quitaba el polvo, limpiaba y barría el suelo. Comprensivos, los demás bhikkhus cantaban a menudo con él para ayudarle a memorizar.

Así transcurrió más de una década. Una mañana, mientras los bhikkhus meditaban en el bosquecillo de bambú, Cūḍapanthaka limpiaba en su vivienda y no dejaba de murmurar, “Barre la suciedad”. Justo entonces, el sol iluminó a través de las ventanas el polvo que flotaba alrededor. Se quedó mirándolo y su mente entró inmediatamente en samadhi. Al salir del estado un rato después, lo comprendió todo de repente y dijo: “Hay dos tipos de polvo. El polvo del exterior puede verse a simple vista y es fácil de barrer. Sin embargo, el polvo del interior, es decir, la codicia, la ira y el engaño, sólo puede verse mirando a través de tu propia mente. Si no puedes eliminar el polvo interior, estarás perpetuamente atrapado en el ciclo del renacimiento. ¡Buda compasivo! Ahora lo entiendo, he barrido mi propio polvo interior.”

De repente, por encima de la cabeza de Cūḍapanthaka, un resplandor radiante de luz brilló directamente en lo más profundo de su corazón. Así es como alcanzó el fruto de la condición de arhat.

Después de la iluminación, poseyendo naturalmente todo el conocimiento del mundo con una elocuencia sin impedimentos, Cūḍapanthaka se convirtió en uno de los dieciséis discípulos de Buda. Aunque poseía iddhi- vidhā, el conocimiento de un poder sobrenatural para desplazarse instantáneamente a cualquier lugar sin restricciones de tiempo y espacio, siguió utilizando su propia mera fuerza para limpiar el polvo para sus compañeros bhikkhus. Cada día, seguía cantando la frase que Buda le dio: "Barre la suciedad".

- Cuatro tipos de fe: (1) de admiración, (2) de aspiración, (3) de convicción, (4) e irreversible.
- Cómo evaluar nuestro progreso en la práctica de Shamata, ya sea que estés involucrado en actividades cotidianas, o estés haciendo un retiro de shamata a tiempo completo.

Dūdjom Rinpoché, Jigdral Yeshé Dorjé (Extraer la esencia vital de la realización: Consejos concisos y claros para la práctica en un retiro de montaña): "Debido a la profundidad y al intenso poder de la Gran Perfección, también habrá obstáculos, del mismo modo que un gran beneficio suele conllevar un gran riesgo. Esto se debe a que todo el karma negativo que has acumulado en el pasado se cataliza debido al poder de estas instrucciones prácticas, y esto se manifiesta externamente como los trastornos de las interferencias y apariciones demoníacas..... Psicológicamente, puedes experimentar inexplicablemente una intensa miseria y tristeza que te darán ganas de llorar. Puedes experimentar

fuertes aflicciones mentales, y tu sentido de admiración y reverencia, bodhicitta y compasión pueden disminuir.... Es posible que malinterpretes las palabras que pretenden ayudarte y que, al perder el deseo de permanecer en retiro, te plantees abandonar tus samayas. Puedes experimentar falsas opiniones sobre tu guru, dudas sobre el Dharma, etc. Estos son indicios de trastornos, ¡así que reconócelos! Aquí está la demarcación entre la ganancia y la pérdida: Si abrazas esos obstáculos mediante los puntos cruciales de la práctica, se convertirán en siddhis. Si caes bajo su influencia, se convertirán en obstáculos. Con samayas puros, admiración, reverencia y valor inquebrantable, confía tu corazón y tu mente a tu guru, y ruégale fervientemente con confianza en todo lo que pueda hacer. Al considerar las circunstancias desfavorables como algo deseable, y al esforzarte con diligencia en tu práctica, con el tiempo la sustancialidad de esas circunstancias se disolverá de forma natural, y en su lugar potenciarán tu práctica”.

- Yangthang Rinpoche (de su comentario oral a su texto raíz sobre la Visión, Meditación y Conducta. 4-10 Noviembre 2015):

- “Hay muchos métodos para desarrollar Shamata, pero en esta unión de Mahāmudrā y Dzogchen, el enfoque clásico consiste en invertir ligeramente tu consciencia y luego descansar ligeramente tu consciencia sobre cualquier cosa que surja. Es muy importante aquí que, surja lo que surja, lo dejes estar y no intentes mejorar tu mente”.

- “Para practicar meditación, lo primero que se requiere es un entorno adecuado. Tienes que buscar un lugar tranquilo donde no haya distracciones, en un entorno completamente adecuado para que puedas practicar. Lo mejor sería si pudieras hacer un retiro en solitario en las montañas. Pero para los extranjeros, su vida está tan ajetreada, que necesitan ambos: el Dharma y la vida mundana. Tienen que ir juntos, algo bastante imposible, pero aún así tienes que hacerlo”.
- Cuando se le preguntó cómo podemos recuperar la confianza en nuestra práctica de Shamata y no pensar simplemente que estamos haciendo la práctica para conseguir bendiciones, sino que practicamos para una verdadera transformación, una verdadera bodhicitta, por la bodhicitta última, primero enfatizó la importancia de sumergirse en las cuatro perspectivas revolucionarias, y luego respondió, “Cuando reposas la mente en su estado natural y obtienes signos de éxito en ello, reconoce que esta no es la práctica principal, sino que es la preparación para la práctica principal. De esta forma puedes gradualmente, paso a paso, ganar confianza, porque hay un camino de principio a fin dentro del contexto del Dzogchen... No te desanimes, ten una aspiración elevada. Lo que es más importante es tener fe, y luego, una y otra vez, ofrece oraciones de súplica a tu yidam, a tu lama raíz, a las tres joyas, confiando completamente en los objetos de refugio. Y ten una visión a largo plazo. Esto es, pensar, ‘Me lleve el tiempo que me lleve, lo haré sin pensar en rendirme. Ten esa valentía. Mantén un tipo de equilibrio alternando entre acumular mérito y luego descansar en el equilibrio meditativo. Entonces progresarás. No te desanimes”.

- Drubpön Lama Karma (“La tradición Mahāmudrā de Shamata,” Nov. 10, 2023): “Una vez que has logrado Shamata, si te aplicas a la práctica del Vajrayāna, puedes alcanzar la iluminación en doce años.”
- H.H. Dudjom Tenzin Yeshey Dorji (correspondencia personal conmigo, Oct. 23, 2023), se refirió al camino como el “Viaje a la nada”. Hay (1) la nada que consiste en disolver tu identidad humana en el sustrato, (2) la nada que consiste en disolver tu identidad como ser sensible en la vacuidad, que se desactiva por completo en la práctica Dzogchen de morar en la presencia abierta de la consciencia prístina, y (3) la nada de la extinción de todas las apariencias impuras en la unión primordial del dharmakāya y dharmadhātu, desde donde emerge sus manifestaciones originalmente puras, creativas.
- Śāntideva:
 - “Como resultado de renunciar a todo, hay nirvana, y mi mente busca el nirvāṇa.
Renunciar a todo de una vez—este es el mayor regalo para los seres sensibles.” [I:11]
 - “Los hostiles se volverán no existentes; los amigables, también se volverán no existentes; y yo también me volveré no existente. De igual forma, todo será no existente. Como la experiencia de un sueño, todo lo que disfrutemos quedará reducido a un recuerdo, y todo lo que ha sucedido, no volverá a verse de nuevo.” [II: 35-36]
 - “Al desarrollar entusiasmo de esta forma, uno debe estabilizar la mente en la concentración meditativa, ya que una persona cuya mente está distraída, vive entre las garras de las aflicciones mentales.” [VIII: 1]
 - “Reconocer que las aflicciones mentales son erradicadas a través de vipaśyanā, imbuido con shamata, uno debe primero buscar shamata. Esto se logra con desapego hacia el mundo y con alegría” [VIII: 4]