

LA CALMA MENTAL (23.12.2000)

Antes de escuchar las enseñanzas es adecuado generar la motivación correcta, es importante generar la mejor de las motivaciones, como es la motivación de la Bodichitta. Hemos de intentar generar la motivación de alcanzar la Iluminación para beneficiar a todos los seres. Tras esto vamos a meditar en la respiración un par de minutos. Vamos a intentar adoptar la postura de meditación en los siete puntos, abriendo y cerrando los orificios nasales, vamos a concentrarnos en la respiración.

Cada sábado tenemos un enseñanza monográfica . El tema de hoy es la calma mental. Este no es un tema que pueda explicarse en un sola sesión de enseñanzas puesto que es muy profunda y extensa. La práctica de la calma mental no sólo es común a budistas si no también a no budistas. Pero es algo muy importante. Cualquier práctica que hagamos, tanto si es la práctica de Sutra o Tantra no podemos conseguir realizaciones sin conseguir la calma mental. Por estas razones Shantideva dijo en su guía para la practica del Bodhisatva, que la recitación de Mantras o cualquier otra actividad de dharma no sera significativa si no la hacemos con calma mental. Cuando leemos los textos, dentro de las practicas o recitación de oraciones, la mente suele estar distraída y dispersa. Sucede lo mismo cuando hacemos una meditación en la que la mente tiene que permanecer en un punto, ya que normalmente no suele permanecer en un punto sino que suele distraerse y divagar. Nuestra mente presente es como un elefante blanco , un animal salvaje. Solemos permanecer en este tipo de estado mientras no alcanzamos la permanencia apacible. Cuando el elefante llega a ser salvaje, no está domado hace lo que quiere, por lo que no podemos conseguir que haga lo que queremos nosotros sino que hace lo que quiere. Nuestra mente actual suele cambiar fácilmente , y se distrae rápidamente. Por unos momentos nuestra mente esta feliz, pero rápidamente cambia y entra en un estado infeliz. La razón de esta variación es que no hemos alcanzado la realización de la permanencia apacible. Cuando hacemos meditación tratamos de mantener la atención en el objeto de nuestra meditación, sea una deidad o Buda pero no solemos conseguirlo por mucho tiempo.

La palabra para calma mental en sánscrito es Shamata , en tibetano Shinne, significa una mente que ha conseguido estar concentrada en un solo punto, u objeto determinado este es el significado de Shinne o Shamata. Shine ser un termino compuesto de dos palabras, "Shi" que significa estado pacificado"y Nne" que significa permanecer, de ahí que el significado completo es mantener la mente en un estado pacificado. Shantideva dijo sobre la forma de vida del Bodhisatva, que nuestra mente actual es como un elefante sin domestica y comparó nuestra vigilancia mental, con una cadena que sirve para atar el animal. Comparó el objeto de meditación con una columna, y dijo que a fin de domar nuestra mente necesitamos atarla con la cuerda de la atención al objeto de meditación que es como una columna.

De esta forma necesitamos conseguir la calma mental tanto, para beneficiarnos de forma temporal como de forma última. Para que el beneficio temporal, como la clarividencia o poderes milagrosos como para conseguir un beneficio último como es la liberación y la Iluminación, necesitamos realizar la vacuidad. Y para realizar la vacuidad, necesitamos de forma ineludible realizar la calma mental. Conseguir la calma mental es una característica imprescindible para alcanzar un resultado temporal como absoluto. Esto se puede conseguir en 6 meses si la práctica es correcta y se reúnen todas las condiciones necesarias.

Voy a explicar como conseguir calma mental por medio de seis encabezamientos.

1. Condiciones necesarias para generar la calma mental
2. Cómo desarrollar la calma mental , o la forma de desarrollarla
3. Las nueva etapas para conseguir la calma mental.
4. Las nueva etapas se consiguen a través de 6 poderes.
5. Como desarrollar la calma mental a través de las 4 atenciones
6. La medida o señal de haber obtenido la calma mental.

1. Las condiciones necesarias para generar la calma mental contienen seis necesidades,

La primera es Vivir en un lugar armonioso y silencioso

Las personas que están tratando de conseguirlo tienen que permanecer en un lugar tranquilo de estas características 1. Un lugar que este libre de suciedad y de epidemias. 2. Que existan en el lugar o cerca de él buena compañías o compañeros que faciliten el retiro. 3. Se requiere un lugar de estas características a fin de conseguir todo de forma fácil y sin obstáculos y el 4. Un lugar que ha sido bendecido por Grandes Practicantes o Yoguis que hayan estado anteriormente en el mismo.

La segunda de estas condiciones necesarias es tener pocos deseos.

Aquellos que están dentro de la práctica del Dharma necesitan tener y generar pocos deseos. Vasubandhu decía en el Abidharmakosha que sólo aquellos que tienen menos deseos realizarán la calma mental

La tercera de las condiciones necesarias es estar satisfecho con poca cosa.

La cuarta descansa en abandonar las distracciones externas normales de la sociedad general.

Así las personas que hagan la práctica de la calma mental es importante que su cuerpo físico y su mente estén aislados de las distracciones mundanas y mentales.

La quinta condición es la de eliminar completamente las concepciones internas mentales erróneas

La sexta condición es practicar la disciplina ética pura.

Por pura ética se refiere a abandonar las diez acciones no virtuosas.

Las personas que hagan estas prácticas para conseguir la calma mental, deberían permanecer en un lugar aislado, mantener el silencio, y comer solamente una comida al día.

2. Como desarrollar la calma mental

La naturaleza de la calma mental es la mente que se concentra solamente en un objeto de meditación. Existen cinco faltas que suelen interferir en el adiestramiento de la calma mental. Para desarrollar la calma mental debemos reconocer estas cinco faltas, a fin de superarlas, debemos reconocer los ocho antídotos.

Las cinco faltas u obstáculos son principalmente:

La pereza de desarrollar la práctica espiritual.

La pereza suele bloquear la intención de lograr esta realización.

El segundo obstáculo o falta es evitar estudiar las instrucciones sobre el beneficio de obtener la calma mental, y las desventajas de no conocer estas instrucciones u olvidarse de las mismas. Hay muchos estudiantes budistas que aunque escuchan las enseñanzas y las instrucciones, luego las olvidan y no las llevan a la práctica.

La tercera de las faltas es caer en el hundimiento mental y la excitación mental. Por hundimiento mental queremos decir que aunque tenemos un objeto frente a nosotros, lo miramos y lo tenemos en nuestra mente, pero no aparece muy claro. Esto es lo que queremos decir por hundimiento u oscuridad. Cuando se manifiesta esta falta, aunque nos concentramos en el objeto de la meditación no nos concentramos correctamente. Esto es el hundimiento u oscuridad burda. Por hundimiento sutil de la mente queremos decir que aunque tengamos un objeto de meditación no podemos centrarnos en él con intensidad, y el objeto tiende a desaparecer.

El objeto está claro pero nuestra concentración sobre el mismo se diluye, y no se mantiene en el mismo. Así por ejemplo, es como cuando tenemos un vaso de té lleno, y lo sujetamos distraídos y por lo tanto podemos verterlo fácilmente. Así la concentración no se mantiene sino que se pierde.

El obstáculo de la excitación mental, conlleva un tipo de concentración que no se mantiene en un solo punto debido a que cae en la distracción al formar parte del deseo y el apego. También se puede distinguir el aspecto burdo del sutil dentro de este tipo de excitación mental. El aspecto burdo de la excitación consiste en que manteniendo la concentración sobre un objeto la mente va hacia otro objeto. Así aunque tu concentración esté en un objeto de meditación, el aspecto sutil comporta que una parte de la mente se desplace a otro objeto. Con esto hemos expuesto tres de las cinco faltas u obstáculos mentales.

La cuarta de las faltas es la no aplicación del antídoto, así cuando surge la excitación o hundimiento la falta consiste en no aplicar al antídoto para esto.

La quinta falta u obstáculo consiste en que aunque nuestra mente no lo necesita ya que se está concentrada en un objeto de meditación aplicamos un antídoto que no se requiere en este momento

Estas son las cinco faltas que se han de evitar para la realización de la calma mental.

A continuación se detallan los *ocho antídotos* para evitar las faltas u obstáculos.

El primero es la fe, debemos recordar el beneficio de desarrollar la concentración.

El segundo es la aspiración de conseguir los logros de la calma mental.

El tercero es el esfuerzo y la perseverancia entusiasta para conseguir la calma mental. Este es un antídoto directo a la pereza.

El cuarto es la flexibilidad del cuerpo y la mente, aplicable a cualquier dirección que sea necesaria.

El quinto es la atención plena para recordar las instrucciones de la práctica. Este antídoto es directo a la segunda de las faltas olvidar las instrucciones.

El sexto es la vigilancia que es antídoto directo al hundimiento y la excitación de la mente.

El séptimo antídoto es la no aplicación. Cuando la mente está en calma lo correcto es no aplicar antídoto.

El octavo es la aplicación. Cuando en la mente aparece excitación o hundimiento es correcto aplicar el antídoto.

3. Las nueve etapas para conseguir la calma mental.

Ahora entramos en el tercer encabezamiento, cómo conseguir la calma mental por medio de las 9 etapas.

Antes de empezar a practicar la permanencia apacible, es importante conocer el objeto de la meditación. Diferentes personas utilizan diferentes objetos. Algunas personas no budistas utilizan piedras, otros utilizan palabras o sílabas. Algunos budistas como los de la escuela Kagyupa utilizan la mente como objeto de la meditación. La escuela Guelugpa utiliza divinidades como objeto de meditación. Esto lo hacen para dejar la impresión o semilla dentro de la mente para que en un futuro se pueda realizar el cuerpo de estas divinidades. En todo caso la calma mental puede utilizarse por mediación de cualquier objeto. Lo importante es desarrollar una concentración unidireccional en un punto u objeto de meditación.

El proceso de estabilizar la mente y centrarla en un objeto pasa por estas nueve etapas :

La **primera etapa** es el emplazamiento de la mente
La **segunda** es el emplazamiento continuado.
La **tercera** es volver a emplazar
La **cuarta** es el emplazamiento cercano.
La **quinta** es el emplazamiento controlado.
La **sexta** es la pacificación
La **séptima** es la pacificación completa
La **octava** es el emplazamiento unipuntualizado
La **novena** es el emplazamiento equilibrado o ecuánime.

Estas son las etapas que se siguen para mantener la mente en un objeto. La primera etapa se refiere a esta mente que intenta mantener la concentración en un objeto. La intensidad de nuestra concentración en la actualidad es débil , ya que a los pocos minutos de tratar de concentrar la mente ésta se distrae. Entre 100 personas quizás 10 consiguen continuar con la mente concentrada, las noventa restante se distraen. Al continuar la práctica desde la primera etapa, gradualmente la concentración sobre un objeto determinado va aumentando.

3. Los seis poderes

¿Pero cómo puede conseguirse realizar estas nueve etapas?. Esto es posible por mediación de seis poderes.

El primero de estos poderes es **el poder de escuchar**, que permite que consigamos la primera etapa
La segunda de las nueve etapas la podemos conseguir con **el segundo poder que es el de la contemplación**.
La tercera y cuarta se consiguen con **el tercer poder el de la atención**
Las etapas quinta y sexta se consiguen por **el poder de la vigilancia**.
Las etapas siete y ocho, se consiguen por **el poder quinto el de el esfuerzo**.
La ultima etapa novena, se consigue por **el sexto poder de la familiaridad completa**

Con tiempo se pueden detallar estas etapas con un esquema clarificador.

A fin de conseguir la calma mental, necesitamos pasar a lo largo de las nueve etapas que necesitan de los seis poderes, y para ello tenemos que centrarnos en cuatro atenciones.

5. Las cuatro atenciones

La primera de estas atenciones es una atención muy firme que se dedica a mantener la atención firme en un objeto.

Esta atención firme es la que se necesita aplicar en la primera etapa de las nueve.

Estas etapas para centrar la mente requieren desde la etapa tercera hasta la séptima aplicar la **atención interrumpida**, que es la segunda de las atenciones.

Cuando llegamos a la etapa numero ocho es cuando se aplica la **atención ininterrumpida**.

En la novena etapa lo que hacemos es aplicar una **atención que es espontanea**, no requiere esfuerzo ya que sale espontáneamente, aunque todavía no hemos conseguido la calma mental.

Cuando meditamos en estas nueve etapas, debido al poder de la meditación en las mismas lo que se consigue es una flexibilidad física y mental. Esta flexibilidad es el cuarto de los antídotos que es lo que se consigue en la ultima etapa para conseguir la calma mental. Una vez hemos conseguido esto aunque estemos meditando durante mucho tiempo, nuestro cuerpo se mantiene flexible y no se cansa.

6. Signos de haber conseguido la calma mental.

Una vez hemos conseguido la concentración y la flexibilidad mencionada, la mente ya no se distrae con ningún ruido etc.

Al conseguir este logro cualquier meditación que hagamos sea por pocos minutos o por horas tendrá beneficios mayores, porque la concentración dura más tiempo.

Lo que se ha explicado es una guía esquemática sobre la calma mental, pero si queremos profundizar en la misma, es necesario leer con atención el Lam Rim

Preguntas

¿Si es posible alcanzar las primeras etapas de la permanencia apacible meditando en distintos objetos?.

La gente que se entrena para conseguir la calma mental, debería continuar con el mismo objeto. Si se cambia es más difícil conseguir la atención continuada. El esfuerzo que se ha puesto en conseguir la atención en un objeto se pierde al buscar un objeto distinto. Si cambias el objeto de meditación es como desperdiciar nuestro esfuerzo

¿Por qué sucede que 90 de cada 100 personas no llegue a concentrarse.?

En las primeras etapas de mantener la mente en un objeto, solo 10 de 100 son capaces de mantener la atención que es diferente de alcanzar la calma mental. En la primera etapa sólo 10 son capaces de mantener la concentración en un objeto las 90 restantes suelen distraerse. Pero no se está hablando de datos estadístico sino de la capacidad de la mente individual de cada cual, y del desarrollo que se haga de la misma.