

Pontos cruciais na prática de Shamatha: Um breve guia para a saúde mental e o bem-estar

22 de novembro de 2023

B. Alan Wallace

Vídeo traduzido:

<https://youtu.be/k311ZEWUZwc>

Five object-ascertaining mental processes (Tib. ལུག་ངེས་ཀྱི་ཚུལ་, yul nges lnga)

1. *Aspiration (Skt. chanda; Tib. འདུན་པ་, Wyl. 'dun pa)*
2. *Admiration (Skt. adhimokṣa; Tib. རྗེས་པ་, Wyl. mos pa)*
3. *Mindfulness (Skt. smṛti; Tib. དྲན་པ་, Wyl. dran pa)*
4. *Concentration (Skt. samādhi; Tib. ཉིང་ངེ་འཛིན་, Wyl. ting nge 'dzin)*
5. *Intelligence (Skt. prajñā; Tib. ཤེས་རབ་, Wyl. shes rab)*

Cinco processos mentais de identificação de objetos

1. Aspiração
2. Admiração
3. Atenção Plena
4. Concentração
5. Inteligência

The story of Cūḍapanthaka, a Buddhist monk cited in the 2nd century C.E. in Nāgārjuna's Mahāprajñāpāramitāsāstra chapter 39

A história de Cūḍapanthaka, um monge budista citado no século II d.C. na obra de Nāgārjuna Mahāprajñāpāramitāsāstra capítulo 39

Mahāpanthaka and Cūḍapanthaka were born from the union of a wealthy young girl in Rājagṛha and a slave. They were born at the side of a great highway which is why they were named Great Path and Lesser Path respectively. Raised by their grandparents, they embraced the Buddhist faith. Mahāpanthaka was the first to become a monastic and, shortly thereafter, welcomed his brother into the Order.

Mahāpanthaka e Cūḍapanthaka nasceram da união de uma jovem rica de Rājagṛha com um escravo. Eles nasceram ao lado de uma grande estrada, razão pela qual foram chamados de Grande Caminho e Pequeno Caminho, respectivamente. Criados por seus avós, eles abraçaram a fé budista. Mahāpanthaka foi o primeiro a se tornar um monástico e, pouco tempo depois, recebeu seu irmão na Ordem.

Entrusted with his religious instruction, he gave him a very simple stanza to learn by heart: "Pāpaṃ na kuryān manasā na vācā, etc." ("One should not commit evil with the mind or with speech"), but Cūḍapanthaka was so dim-witted (duṣprajñā) that at the end of three months, he had not yet succeeded in memorizing it.

Encarregado de sua instrução religiosa, ele lhe deu uma estrofe muito simples para aprender de cor: "Pāpaṃ na kuryān manasā na vācā, etc." ("Não se deve cometer o mal com a mente ou com a fala"), mas Cūḍapanthaka era tão limitado (duṣprajñā) que, ao final de três meses, ele

ainda não havia conseguido memorizá-la.

The Avadāna mentions that the day that Cūḍapanthaka became a monk, the famous physician Jīvaka invited the Buddha and the Saṅgha except for Cūḍapanthaka whom he deemed to be too stupid. The Buddha accepted the invitation, but noticing that the Saṅgha was not complete, he refused to partake of the meal.

O *Avadāna* menciona que, no dia em que Cūḍapanthaka se tornou monge, o famoso médico Jīvaka convidou o Buda e a Saṅgha, exceto Cūḍapanthaka, que ele considerava muito estúpido. O Buda aceitou o convite, mas, percebendo que a Saṅgha não estava completa, recusou-se a participar da refeição.

One day after lunch, all the monks in the sangha walked to a bamboo grove for a nap. It was the height of summer with the sun beaming down like fire. The bhikkhus found its shade pleasant and restful, but Cūḍapanthaka alone was weeping. Buddha happened to be walking by, and kindly consoled him. Cūḍapanthaka said, "World's Great One! My elder brother and I took the vow at the same time to be monastics. My brother is smart and attained the fruit of stream-entry soon. But I am stupid, I can't even recite one phrase. My brother is very disappointed. He told me to leave the sangha and look after our elderly parents at home and not to waste time. I fear I will not have another opportunity to practice Buddhism in this life. That's why I am sad. I beg Buddha to show mercy and bless me with your guidance!"

Certo dia, após o almoço, todos os monges da sangha foram para um bosque de bambu para tirar um cochilo. Era o auge do verão e o sol brilhava como fogo. Os bhikkhus acharam a sombra agradável e repousante, mas Cūḍapanthaka ficou sozinho chorando. O Buda estava passando por ali e gentilmente o consolou. Cūḍapanthaka disse: "Grande Senhor do Mundo! Meu irmão mais velho e eu fizemos o voto de sermos monges ao mesmo tempo. Meu irmão é inteligente e logo alcançou o estágio "daquele que entrou na correnteza". Mas eu sou burro, não consigo nem recitar uma frase. Meu irmão está muito desapontado. Ele me disse para sair da sangha, cuidar de nossos pais idosos em casa e não perder tempo. Temo que não terei outra oportunidade de praticar o budismo nesta vida. É por isso que estou triste. Peço ao Buda que tenha misericórdia e me abençoe com sua orientação!"

Caressing Cūḍapanthaka's scalp, Buddha said, "You need not be sad, and neither need you leave the sangha. Let me give you one simple phrase to recite, 'Sweep away the dirt.' You should keep chanting these four words every day."

Acariciando a cabeça de Cūḍapanthaka, o Buda disse: "Você não precisa ficar triste, nem precisa sair da sangha. Deixe-me lhe dar uma frase simples para recitar: 'Varra a sujeira'. Você deve continuar recitando essas quatro palavras todos os dias".

However, being slow and forgetful, Cūḍapanthaka could not remember them even though he tried hard. Feeling depressed he started to cry again. Buddha said to him, "Every morning, after you give your sangha's clothes a good shake, you sweep away the dust and say 'sweep away.' In the afternoon, when you clean up the bamboo house and remove rubbish, say 'the dirt.' This way, you chant as you work, and you will not forget the phrase, 'Sweep away the dirt.'"

No entanto, por ser lento e esquecido, Cūḍapanthaka não conseguia se lembrar delas, embora se esforçasse muito. Sentindo-se deprimido, ele começou a chorar novamente. O Buda

Ihe disse: "Todas as manhãs, depois de dar uma boa sacudida nas roupas de sua san̄gha, varra a poeira e diga 'varra'. À tarde, quando limpar a casa de bambu e remover o lixo, diga "a sujeira". Dessa forma, você canta enquanto trabalha e não se esquecerá da frase 'Varra a sujeira'".

Cūḍapanthaka followed Buddha's advice and kept chanting "Sweep away the dirt" whenever he was dusting, cleaning and sweeping the floor. Sympathetic, the other bhikkhus often chanted with him to help him memorize.

Cūḍapanthaka seguiu o conselho do Buda e continuou cantando "Varra a sujeira" sempre que tirava o pó, limpava e varria o chão. Compadecidos, os outros bhikkhus frequentemente recitavam com ele para ajudá-lo a memorizar.

Thus, more than a decade had passed. One morning, while the bhikkhus were meditating in the bamboo grove, Cūḍapanthaka was cleaning in their living quarters and kept muttering, "Sweep away the dirt." Just then, the sun shone through the windows on the dust floating all around. He stared at it and his mind immediately went into samadhi. Exiting the state a while later, he suddenly understood it all and said, "There are two types of dust. The dust on the outside can be seen by the naked eye and is easy to sweep away. The dust on the inside, that is, greed, anger and delusion, however, can only be seen by looking through your own mind. If you can't remove the inner dust, you will be perpetually caught up in the cycle of rebirth. Compassionate Buddha! I now get it! I have swept away my own inner dust."

Assim, mais de uma década se passou. Certa manhã, enquanto os bhikkhus estavam meditando no bambuzal, Cūḍapanthaka estava limpando os aposentos e murmurava: "Varra a sujeira". Naquele momento, o sol brilhou através das janelas sobre a poeira que flutuava ao seu redor. Ele olhou para ela e sua mente entrou imediatamente em samadhi. Saindo desse estado algum tempo depois, ele subitamente entendeu tudo e disse: "Há dois tipos de poeira. A poeira externa pode ser vista a olho nu e é fácil de varrer. A poeira interna, ou seja, a ganância, a raiva e a delusão, no entanto, só pode ser vista quando se olha para dentro de sua própria mente. Se você não conseguir remover a poeira interna, ficará perpetuamente preso no ciclo de renascimento. Ó Buda compassivo! Agora estou entendendo! Varri minha própria poeira interior".

All of a sudden, over the top of Cūḍapanthaka's head, a radiant glow of light shone straight into the depth of his heart. That is how he attained the fruition of arhatship.

De repente, sobre o topo da cabeça de Cūḍapanthaka, um brilho radiante de luz iluminou diretamente o fundo de seu coração. Foi assim que ele alcançou a fruição do estado de arhat.

After enlightenment, naturally possessing all the world's knowledge with an unimpeded eloquence, Cūḍapanthaka became one of Buddha's sixteen disciples. Although he had iddhi-vidhā, knowledge of a supernormal power to instantly move anywhere unrestrained by time and space, he kept using his own mere strength to clean the dust for his fellow bhikkhus. Every day, he kept chanting the phrase Buddha gave him, "Sweep away the dirt."

Após a iluminação, possuindo naturalmente todo o conhecimento do mundo com uma eloquência desimpedida, Cūḍapanthaka tornou-se um dos dezesseis discípulos do Buda. Embora tivesse iddhi-vidhā, o conhecimento de um poder sobrenatural de se mover instantaneamente para qualquer lugar sem ser limitado pelo tempo e espaço, ele continuava

usando seu próprio poder para limpar a poeira para seus companheiros bhikkhus. Todos os dias, ele cantava a frase que o Buda lhe ensinou: "Varra a sujeira".

- *Four kinds of faith: (1) of admiration, (2) of aspiration, (3) of conviction, and (4) irreversible faith.*
- Quatro tipos de fé: (1) de admiração, (2) de aspiração, (3) de convicção e (4) fé irreversível.
- *How to evaluate our progress in our śamatha practice, whether integrated into an activedaily life or while in full-time śamatha retreat*
- Como avaliar nosso progresso na prática de śamatha, seja ela integrada a uma vida diária ativa ou durante um retiro de śamatha em tempo integral

Düdjom Rinpoché, Jigdral Yeshé Dorjé (Extracting the Vital Essence of Accomplishment: Concise and Clear Advice for Practice in a Mountain Retreat): "Because of the profundity and intense power of the Great Perfection, there will also be obstacles, just as great profit often comes with great risk. This is because all the negative karma you have accumulated in the past is catalyzed due to the power of these practical instructions, and this manifests externally as the upheavals of demonic interferences and apparitions...."

Düdjom Rinpoché, Jigdral Yeshé Dorjé (Extraindo a Essência Vital da Realização: Conselhos concisos e claros para a prática em um retiro nas montanhas): "Devido à profundidade e ao intenso poder da Grande Perfeição, também haverá obstáculos, assim como um grande lucro geralmente vem acompanhado de um grande risco. Isso ocorre porque todo o carma negativo que você acumulou no passado é catalisado devido ao poder dessas instruções práticas, e isso se manifesta externamente como as perturbações das interferências e aparições demoníacas...."

Psychologically, you may inexplicably experience intense misery and sadness that will make you want to weep. You may experience strong mental afflictions, and your sense of admiration and reverence, bodhicitta, and compassion may decline.... You may misinterpret words intended to help you, and, losing the desire to remain in retreat, you may consider abandoning your samayas. You may experience false views regarding your guru, doubts about the Dharma, and so on...."

Psicologicamente, você pode sentir inexplicavelmente uma intensa angústia e tristeza que o fará querer chorar. Você pode sentir fortes aflições mentais e seu senso de admiração e reverência, bodhicitta e compaixão podem diminuir.... Você pode interpretar mal as palavras destinadas a ajudá-lo e, perdendo o desejo de permanecer em retiro, pode pensar em abandonar seus samayas. Você pode ter visões falsas a respeito de seu guru, dúvidas sobre o Dharma e assim por diante....

Oh, these are indications of upheavals, so recognize them! Here is the demarcation between profit and loss: If you embrace those obstacles by means of the crucial points of practice, they will turn into siddhis. If you fall under their influence, they will become hindrances. With pure samayas, admiration, reverence, and unfaltering courage, entrust your heart and mind to your guru, and earnestly pray to him with confidence in whatever he may do. By regarding unfavorable circumstances as something desirable, and by striving diligently in your practice,

eventually the substantiality of those circumstances will naturally dissolve, and they will instead empower your practice."

Oh, esses são indícios de perturbações, portanto, reconheça-os! Aqui está a demarcação entre ganhos e perdas: Se você abraçar esses obstáculos por meio dos pontos cruciais da prática, eles se transformarão em siddhis. Se você cair sob a influência deles, eles se tornarão obstáculos. Com samayas puros, admiração, reverência e coragem inabalável, confie seu coração e sua mente ao seu guru e reze sinceramente a ele com confiança em tudo o que ele possa fazer. Ao considerar as circunstâncias desfavoráveis como algo desejável e ao se esforçar diligentemente em sua prática, por fim a substancialidade dessas circunstâncias se dissolverá naturalmente e, assim, elas fortalecerão sua prática".

- *Yangthang Rinpoche (from his oral commentary to his root text View, Meditation, and Conduct, Nov. 4-10, 2015):*
 - *"There are many methods for developing śamatha, but in this union of Mahāmudrā and Dzogchen the classic approach is to loosely invert your awareness and then loosely rest your awareness on whatever comes up. It's very important here that whatever comes up, you just let it be and don't try to improve your mind."*
- Yangthang Rinpoche (de seu comentário oral ao texto-raiz Visão, Meditação e Conduta, de 4 a 10 de novembro de 2015):
 - - "Há muitos métodos para desenvolver śamatha, mas nessa união de Mahāmudrā e Dzogchen, a abordagem clássica é inverter relaxadamente sua consciência e depois deixá-la descansar suavemente sobre o que quer que surja. É muito importante que, aqui, o que quer que surja, você simplesmente deixe ser o que é, e não tente melhorar sua mente."
 - *"To practice meditation, first of all a suitable environment is what is required. You have to seek a peaceful place where there is no distraction in an environment that is completely suitable for you to do your practice. It is best if you can go into solitary retreat in the mountains. But for the foreigners, their life is so busy that you need both: Dharma and the worldly life. They have to go hand-in-hand, which is quite impossible to do, but still you have to do it."*
 - Para praticar a meditação, é necessário, antes de tudo, um ambiente adequado. Você deve procurar um lugar tranquilo, onde não haja distrações, em um ambiente totalmente adequado para a prática. É melhor se você puder fazer um retiro solitário nas montanhas. Mas para os estrangeiros, sua vida é tão agitada que você precisa de ambos: O Dharma e a vida mundana. Eles têm de andar de mãos dadas, o que é impossível de fazer, mas ainda assim você tem de fazê-lo".
 - *When asked how we can regain confidence in our śamatha practice and not just think we're doing the practice for the sake of a blessing, but practicing for real transformation, real bodhicitta, for ultimate bodhicitta, he first emphasized the importance of immersing oneself in the Four Revolutions in Outlook, and then replied, "When you rest the mind in its natural state and get signs of success in that, recognize this is not the main practice, but it is the preparation for the main practice. In this way*

you can gradually, step by step, build confidence, because there is a path from the beginning to end within the context of Dzogchen... Don't lose heart, but have a lofty aspiration. What is most important is to have faith, and then again and again offer prayers of supplication to your yidam, to your root lama, to the three jewels, with the sense of utterly entrusting yourself to the objects of refuge. And have a long-term view. That is, think, 'However long it takes, I will do it,' with no notion of giving up. Have that courage. Maintain a kind of balance of alternating between accumulating merit and then resting in meditative equipoise. Then you will progress. Don't lose heart."

- Quando perguntaram como podemos recuperar a confiança em nossa prática de śamatha e não apenas pensar que estamos fazendo a prática para obter uma bênção, mas praticando para a transformação real, bodhicitta real, para o bodhicitta supremo, ele primeiro enfatizou a importância de mergulhar nas Quatro Revoluções na Perspectiva e depois respondeu: "Quando você descansar a mente em seu estado natural e obtiver sinais de sucesso nisso, reconheça que essa não é a prática principal, mas é a preparação para a prática principal. Dessa forma, você pode gradualmente, passo a passo, ganhar confiança, pois há um caminho do início ao fim dentro do contexto do Dzogchen... Não desanime, mas tenha uma aspiração elevada. O mais importante é ter fé e, depois, oferecer repetidas vezes orações de súplica ao seu yidam, ao seu lama raiz, às três joias, com o sentimento de entregar-se totalmente aos objetos de refúgio. E tenha uma visão de longo prazo. Ou seja, pense: "Não importa quanto tempo leve, irei até o fim", sem a menor ideia de desistir. Tenha essa coragem. Mantenha um equilíbrio, alternando entre acumular mérito e depois descansar em equilíbrio meditativo. Então você progredirá. Não desanime".
- *Drubpön Lama Karma ("The Mahāmudrā Tradition of Śamatha," Nov. 10, 2023): "Once you have achieved śamatha, if you apply yourself to the practice of Vajrayāna, you can achieve enlightenment in twelve years."*
- Drubpön Lama Karma ("A Tradição Mahāmudrā de Śamatha", 10 de novembro de 2023): "Uma vez que você tenha alcançado śamatha, se você se dedicar à prática do Vajrayāna, você poderá alcançar a iluminação em doze anos".
- *H.H. Dudjom Tenzin Yeshey Dorji (personal correspondence to me, Oct. 23, 2023), referred to the path as a "Journey to nothingness." There is (1) the nothingness of dissolving your human identity into the substrate, (2) the nothingness of dissolving your identity as a sentient being into emptiness, which is completely deactivated in the Dzogchen practice of resting in the open presence of pristine awareness, and (3) the nothingness of the extinction of all impure appearances into the primordial union of the dharmakāya and dharmadhātu, from which emerge its originally pure, creative displays.*
- H.H. Dudjom Tenzin Yeshey Dorji (correspondência pessoal para mim, 23 de outubro de 2023), referiu-se ao caminho como uma "Jornada para o nada".

Há (1) o nada de dissolver sua identidade humana no substrato, (2) o nada de dissolver sua identidade como ser senciente na vacuidade, que é completamente desativada na prática Dzogchen de descansar na presença aberta da lucidez prístina, e (3) o nada da

extinção de todas as aparências impuras na união primordial do dharmakāya e do dharmadhātu, da qual emergem suas manifestações originalmente puras e criativas.

Śāntideva:

- *“As a result of surrendering everything, there is nirvāṇa, and my mind seeks nirvāṇa. Surrendering everything at once—this is the greatest gift to sentient beings.” [I:11]*
- "Como resultado de entregar tudo, existe o nirvāṇa, e minha mente busca o nirvāṇa. Entregar tudo de uma vez - esse é o maior presente para os seres sencientes". [I:11]

- *“The unfriendly will become nonexistent; the friendly, too, will become nonexistent; and I shall become nonexistent, as well. Likewise, everything will become nonexistent. Like the experience of a dream, whatever we enjoy will be reduced to a memory, and everything that has passed will not be seen again.” [II: 35-36]*
- “As inimizadas se tornarão inexistentes; as amizades também se tornarão inexistentes; e eu também me tornarei inexistente. Da mesma forma, tudo se tornará inexistente. Como a experiência de um sonho, tudo o que desfrutamos será reduzido a uma lembrança, e tudo o que passou não será visto novamente.” [II: 35-36]

- *“Upon developing zeal in that way, one should stabilize the mind in meditative concentration, since a person whose mind is distracted lives between the fangs of mental afflictions.” [VIII: 1]*
- "Ao desenvolver zelo dessa maneira, deve-se estabilizar a mente em concentração meditativa, pois uma pessoa cuja mente está distraída vive entre as garras das aflições mentais." [VIII: 1]

- *“Recognizing that the mental afflictions are eradicated by vipāśyanā imbued with śamatha, one should first seek śamatha. That is achieved with detachment toward the world and with joy.” [VIII: 4]*
- "Reconhecendo que as aflições mentais são erradicadas por vipāśyanā imbuído de śamatha, deve-se primeiro buscar śamatha. Isso é alcançado com desprendimento em relação ao mundo e com alegria." [VIII: 4]