

Alimento para el Pensamiento

Por

Ajaan Lee Dhammadharo



(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu

© 1995–

Traducido al español para Acharia por Yin Zhi Shakya, OHY

© 2011



Tabla of Contenido

INTRODUCCIÓN	5
MIRANDO MÁS ALLÁ	8
UN SOSTÉN INTERNO	11
CAMBIANDO LA RIQUEZA EXTERNA POR LA INTERNA	19
DEUDAS CORPORALES	21
ESTIÉRCOL PARA EL CORAZÓN	24
LA VERDAD CLARA Y SINCERA	26
CONFIANZA PROPIA – AUTO-SUFICIENCIA	29
LA MENTE EN LLAMAS	31
ALIMENTO PARA LA MENTE	36
VAYAMOS POR PARTES	39
LA RESPIRACIÓN CALMADA	46
CENTRADOS INTERIORMENTE	49
FAMILIARIZARSE INTERNAMENTE	56
DETENERSE Y PENSAR	59
LA CONSCIENCIA ALERTA	62
RESPECTO POR LA VERDAD	66
SIRVIENDO A UN PROPÓSITO	75
LIBRE AL FIN	80



INTRODUCCIÓN

Este libro, llamado '**Alimento para el Pensamiento**', es una introducción a la práctica budista del entrenamiento del corazón. Se ha sacado de las charlas de **Phra Ajaan Lee Dhammadharo**, un maestro de meditación, en la tradición del bosque tailandés. El libro se llama así porque invita al lector a llenar los espacios sugeridos por las charlas—a reflexionar en cómo las imágenes y enseñanzas pueden contener relación unas con las otras y con la situación de uno en la vida.

Dos de las charlas incluidas aquí: "La Respiración Calmada" y "Centrado en el Interior", describen brevemente una técnica de meditación en la respiración que tiene por meta hacer surgir un estado de mente centrado y de discernimiento. El resto de las charlas trata en cómo usar ese estado de mente en los problemas de la vida: los problemas diarios de la irritación, el disgusto, el resentimiento, la ansiedad, el desencanto, etc.; y en los problemas grandes: la vejez, la enfermedad y la muerte.

En otras palabras, este es un libro que tiene que ver menos con las técnicas de meditación que con su significado y mérito: las preguntas de por qué uno para comenzar debe entrenar el corazón, de cuáles son las cualidades personales involucradas en su entrenamiento, y cómo se hace el mejor uso de él cuando deviene entrenado. Los lectores interesados en más instrucciones detalladas en las técnicas de meditación pueden encontrarlas en otros libros de Ajaan Lee—especialmente 'Manteniendo la Respiración en Mente' y 'La Fortaleza Interna'—aunque es sabio reflexionar en las clases de preguntas que este libro hace surgir antes de verdaderamente sentarse a practicar.

Las charlas traducidas aquí son de hecho reconstrucciones escritas por dos de los seguidores de Ajaan Lee—una monja, **Arun Abhivanna** y un monje, **Phra Bunkuu Anuvaddhano**— basadas en notas que tomaron mientras le escuchaban enseñar. Algunas de las reconstrucciones estaban moderadamente fragmentadas y un poco desorganizadas; y para presentarlas aquí he tenido que editarlas de alguna forma, cortando pasajes superfluos, expandiendo referencias en taquigrafía para señalar la doctrina formal y llenar los espacios a través de superponer pasajes de diferentes charlas que tratan con el

mismo t3pico. Sin embargo, fuera de los cambios de esa clase, he tratado mi mejor para expresar ambos, la letra y el esp3ritu del mensaje de Ajaan Lee.

Tambi3n he tratado de mantener en la traducci3n el uso de las palabras en Pali a lo m3nimo. En todos los caso donde las palabras en ingl3s han sustituido a los t3rminos Pali, los he escogido para expresar los significado dados por Ajaan Lee en sus escritos, incluso cuando esto ha significado alejarse de las interpretaciones dadas a esos t3rminos por los eruditos. Aunque unos cuantos t3rminos Pali no tienen equivalentes adecuados en ingl3s, aqu3 he intercalado un breve glosario de las palabras que quedaron sin traducir o no explicadas en el libro:

Arahant: una persona que ha ganado la liberaci3n de la corrupci3n mental y del ciclo de muerte y renacimiento.

Brahma: un habitante de los cielos de la forma y la no-forma correspondiente a los niveles de absorci3n meditativa en los objetos f3sicos y no f3sicos.

Buddho: despierto; iluminado. Un ep3teto de Buda.

Dhamma (Dharma): la verdad en ella misma y de ella misma; el orden natural de las cosas. Tambi3n las ense3anzas de Buda sobre esos t3picos y la pr3ctica de esas ense3anzas que tienen por meta o intentan comprender la naturaleza verdadera de la mente y de s3 misma.

Kamma (Karma): actos intencionales, que crean resultados buenos y malos de acuerdo con la calidad de la intenci3n. Las deudas kamm3ticas o karm3ticas que uno debe a otros por haberles causado adversidades o dificultades.

Nibbana (Nirvana): la liberaci3n; el desamarre o liberaci3n de la mente de las corrupciones mentales y el ciclo de muerte y renacimiento. Como este t3rmino se refiere tambi3n a la extinci3n del fuego, conlleva connotaciones de tranquilidad, calma y paz. (De acuerdo a la f3sica ense3ada en los tiempos del Buda, un fuego ardiente se adhiere a su combustible; cuando se extingue, est3 liberado.

Sangha: los seguidores de Buda que han practicado sus enseñanzas por lo menos hasta el punto de ganar la entrada en la corriente de la Liberación. Refugiarse en el Buda, el Dhamma y la Sangha significa tomarlos como guía en la búsqueda de la felicidad y hacer el esfuerzo para hacer surgir sus cualidades en uno mismo.

Espero que las enseñanzas de este libro sirvan mucho más que simplemente el alimentar el pensamiento, y que ellas les inspiren a buscar por el mérito interno y la felicidad que llega con la práctica de entrenar el corazón.



**Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Enero, 1989**

Tomado de: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#introduction>

MIRANDO MÁS ALLÁ

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi
Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Agosto 4, 1957

La mayoría de nosotros tiene la tendencia a preocuparse solamente con cosas pequeñas, insignificantes e intrascendentes. Por ejemplo, pensamos que no hay muchas cosas en la vida humana—que nacemos para morir—así que les prestamos atención solamente a nuestros estómagos y apetitos. Difícilmente hay alguien que piensa más allá de eso, más allá de la muerte. Esta es la razón por la que estamos limitados y no pensamos en desarrollar cualquier bondad o virtud en nosotros mismos, porque no vemos la verdad y los beneficios de extrema importancia que ganaremos en el futuro de esas cosas.

De hecho, los asuntos de cada persona son realmente grandes y extenuantes y no tienen nada de insignificantes. Si fueran así, todos sabríamos de dónde venimos y a donde vamos. Lo mismo es para el futuro: si nuestros asuntos fueran realmente un relato corto, sabríamos a dónde vamos a ir y qué habrá después de la muerte.

Pero la verdad del asunto es que casi nadie sabe esas cosas acerca de ellos mismos. Los únicos que lo saben son esos cuyas mentes están fuertes en la bondad y la virtud y que han desarrollado la pureza hasta el punto donde se gana el entendimiento intuitivo que los capacita a ver de dónde han llegado y a donde van. Esas personas tienen el ojo interno desarrollado, que es la razón por la cual son capaces de ver cosas pasadas y futuras. Algunas veces ellas pueden ver, no solamente sus propias cosas, sino que también los asuntos de otras personas. Esto es lo que les hace comprender los problemas y dificultades que los seres humanos y otros seres vivientes nacidos en este mundo. Ellos ven el ciclo de nacer, envejecer, enfermar y morir. Ven sus vidas pasadas, buenas y malas, y esto les hace sentir un sentido de desapego, desanimo y desencanto con la idea de volver a nacer otra vez. Como resultado, ellos tratan de desarrollar su bondad y virtudes mucho más, para poder reducir el número de veces que

tengan que renacer. Por ejemplo, **los-ganadores-de-la-corriente**, los que han entrado en la corriente a la Liberación (Nibbana) — renacerán, por lo más, siete veces y entonces nunca tendrán que renacer de nuevo. Los que retornan una vez renacerán en el mundo humano sólo una vez más, mientras que los que no-retornan, renacerán en los mundos de Brahma y alcanzaran la Liberación allí.

En cuanto a **los-ganadores-de-la-corriente**, aunque tienen que renacer, ellos lo harán en lugares seguros. No renacerán en estado de privación, tales como los dominios de los fantasmas hambrientos, los demonios enojados, o los animales comunes. Ellos renacen como seres humanos, pero seres humanos especiales, no como el resto de nosotros. ¿Cómo son ellos especiales? Tienen unas pocas corrupciones en sus corazones, no las corrupciones sólidas como las personas comunes. Ellos tienen un sentido de consciencia y escrupulosidad ya desarrollado. Y aunque a veces pueden errar, ven el daño que hacen y sienten el sentido de penalidad, así que no desean que sus pocas corrupciones les guíen a hacer cosas erróneas de nuevo.

Las personas desencantadas con el renacimiento hacen un esfuerzo extra para desarrollar sus virtudes y así no tener que venir de regreso otra vez. Si desean aminorar el número de veces en renacer, deben incrementar gradual y progresivamente vuestras cualidades internas y méritos. En otras palabras, limpiar vuestros corazones y alumbrarlos con la generosidad, la moral, la virtud y la meditación. Mantengan vuestros pensamientos, palabras y acciones en equilibrio, y apartados o fuera del alcance interno y externo de la maldad. Si vuestras mentes están firmemente centradas en la concentración y libres de las distracciones que obstruyen, a eso se le llama estar apartado de la maldad interna. En esta forma pueden estar en paz y sin dificultades internas y externas. Como el Buda dijo: “Feliz es la persona satisfecha en solitud”.

Cuando esta clase de solitud surge en la mente, toda clase de cualidades útiles fluirán sin detenerse. El corazón se mantendrá creciendo cada vez más elevado, hasta que ya no quiere nada más. Si comían mucho, ya no quieren comer tanto. Si comían en moderación, habrá momentos que no quieran comer en absoluto. Si hablaban mucho, ya no querrán hablar tanto. Si dormían mucho, querrán dormir sólo un poco. Como quiera que vivan, el corazón estará completamente feliz, no más peligros para temer a alguien. Así es como se aminora las veces que renazcan.

Si ven cualquier plano en el que todavía carecen de mérito interno, deben tratar de llenar la falta o carencia enseguida. Sean firmes en vuestra práctica de meditación y hagan que sus mentes estén claras y libres de distracciones que los arrastren a la suciedad. La suciedad es donde los animales viven—los puercos, los perros, los patos, los pollos y las vacas. No hay lugar para los seres humanos. Si verdaderamente son seres humanos, les tienen que gustar vivir en lugares limpios, libres de peligros y de gérmenes. Esta es la razón por la que el Buda alabó la soledad como la fuente de la felicidad. Así que traten de encontrar un lugar aislado para permanecer en la mente, aislados de las distracciones obstructoras. Hagan vuestra mente tan brillante como una joya, y no dejen que la tentación venga y trate de cambiar la basura por las cosas buenas que tienen. Tienen que estar alerta/atentos todo el tiempo, no se permitan distraerse u olvidarse.

Si vuestra mente no permanece con vuestro cuerpo en el presente, toda clase de cosas malas—toda clase de distracciones—llegaran para devastarla, haciéndola apartarse de su mérito interno, como una casa vacía o no ocupada que seguramente deviene el nido de arañas, termitas, y toda clase de animales. Si mantienen vuestra mente firmemente con vuestro cuerpo en el presente, estarán seguros. Como una persona en un buque grande en el medio de un mar tranquilo, libre del viento y las olas: donde quiera que miren está claro y amplio. Pueden mirar bien lejos. Vuestros ojos estarán calmados en referencia a las vistas; vuestros oídos, quietos en referencia a los sonidos; y así sucesivamente con vuestros otros sentidos. Vuestra mente estará quieta en referencia a los pensamientos de sensualidad, rencor, y daño. La mente estará en estado de aislamiento, calma y paz. Aquí es donde dejamos ir nuestro sentido del 'yo' y 'lo mío', y alcanzamos la otra orilla, libre de limitaciones y amarres.

Terminado de traducir al español el sábado, 16 de julio de 2011
Por Yin Zhi Shakyā, OHY
Miami, Florida, USA



UN SOSTÉN INTERNO

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi
Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

<http://www.accesstoinsight.org/>

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Agosto 28, 1957

Normalmente, nuestros corazones pueden difícilmente estar calmados. Ellos tienen que pensar toda clase de pensamientos e ideas, buenas y malas. Cuando las cosas buenas suceden, nos mantenemos pensando en ellas. Cuando son las malas las que pasan, también nos mantenemos pensando en ellas. Esto demuestra lo frágil y débil que es la mente. Cuando piensa acerca de las cosas que le gusta, desarrolla deseo sensual. **Cuando piensa acerca de las cosas que son posibles, desarrolla deseo por las posibilidades.**¹ Cuando piensa en las cosas que son imposibles, desarrolla deseo por las imposibilidades, todo sin que lo comprendamos. A esto se le llama 'ignorancia o carencia de conocimiento'. Por esta ignorancia o carencia de conocimiento es que tenemos los pensamientos, juicios y preocupaciones que forman la fuente o causa o diríamos en palabras comunes, el 'pozo profundo' para los gustos y disgustos y los apegos.

Algunas veces las cosas que pensamos pueden llegar de acuerdo a nuestros pensamientos; otras veces ellas no pueden. Mientras haya por lo menos algún uso en pensar acerca de las cosas que son posibles, nos gusta hacer el esfuerzo de pensar acerca de las cosas que no pueden ser. Diríamos, **Cuando ciertas cosas ya no son posibles, todavía sostenemos el punto donde nos sentimos maltratados o miserables.** Nos mantenemos tratando de obtener resultados de cosas que ya no pueden ser. Cuando nuestras esperanzas no se satisfacen, nos encerramos en nuestra insatisfacción; cuando están

¹ **Nota de Acharia:** Como por ejemplo, "puedo llegar a mandar"; 'puedo tener poder', 'puedo ser un líder', y se lanza en la búsqueda, cueste lo que cueste, pase lo que pase.

satisfechas nos encerramos en la satisfacción. Esto da lugar a gustos y disgustos. Nos encerramos en los pensamientos del futuro y del pasado. La mayoría de nosotros, cuando triunfamos en algo nos encerramos en la felicidad; y cuando no, nos encerramos en la desilusión. Algunas veces nos encerramos en cosas que son buenas— aunque encerrarse en la bondad nos deja, de alguna forma, tener que arrastrarse o humillarse. Algunas veces, de hecho, nos recluimos en cosas que son claramente malas.

Esta es la razón que hizo al Buda sentir esa lastima por nosotros los seres humanos. ¿En qué forma? **Él tuvo pena por nuestra estupidez en no entender qué es el sufrimiento.** Sabemos que las hormigas rojas pueden verdaderamente dañarnos cuando nos pican, sin embargo vamos y metemos nuestras cabezas en un nido de ellas y entonces nos sentamos en dolor y tormento. ¿Qué bien hacemos si nos apartamos de eso?

Cuando observamos con nuestros ojos las vistas buenas y malas con nuestros ojos, nos encerramos en ellas. Cuando oímos con nuestras orejas los buenos y malos sonidos, nos encerramos en ellos. Cuando olemos los buenos y malos olores, gustamos los buenos y malos sabores, sentimos las buenas y malas sensaciones, o pensamos los buenos y malos pensamientos, los encerramos en ellos— así que, terminamos todos sobrecargados, impedidos, obligados y abrumados con visiones guindando de nuestros ojos, sonidos guindando de nuestras orejas, olores guindando de nuestras narices, sabores guindando de la punta de nuestras lenguas, sensaciones táctiles guindando de todo nuestro cuerpo y pensamientos guindando de nuestra mente. En esta forma, las vistas se aseguran cerrar nuestros ojos, los sonidos nuestras orejas, los olores nuestras narices, los sabores nuestras lenguas, las sensaciones táctiles nuestro cuerpo, y los pensamientos nuestras mente. Cuando nuestros sentidos están completamente cerrados en esta forma, estamos en la oscuridad— la oscuridad de la ignorancia— tanteando por todas partes sin encontrar el camino correcto, incapaz de ir en absoluto en ninguna dirección. Nuestro cuerpo pesa y nuestra mente está oscura. A esto se le llama 'dañarse a ustedes mismos', matarse a ustedes mismos, destruir nuestra propia oportunidad de progreso.

Los pensamientos son adictivos, y especialmente cuando son acerca de cosas que son 'malas'. Las recordamos por mucho tiempo y pensamos en ellas frecuentemente. Este es el engaño, uno de los seguidores/simpatizadores de la ignorancia. Por esa razón, tenemos

que arrojar esa clase de engaño de nuestros corazones deviniendo atentos y alertas, totalmente conscientes de cada respiración— aspiración y expiración—cada entrada y cada salida. De ahí es que llega la habilidad de darnos cuenta, la atención correcta. Cuando la atención correcta surge, el discernimiento también surge. Si la atención no surge, ¿cómo podremos ser capaces de desprendernos del deseo/los anhelos? Cuando la atención surge, el deseo por sensualidad, por posibilidades, y por imposibilidades se detendrá, y el apego no existirá. Esta es la forma del Noble Camino.

La mayoría de nosotros tiende a fluir junto con la dirección de lo que es malo, mucho más de lo que es bueno. Cuando las personas tratan de convencernos a hacer el bien, tienen que darnos muchas razones, e incluso raramente lo hacemos. Pero si tratan de convencernos a hacer el mal, todo lo que tienen que hacer es pronunciar una o dos palabras, y estamos listos para correr con ellos. Esta es la razón por la que el Buda dijo: “Las personas son necias. Les gusta alimentarse de preocupaciones malas”. Y eso no es todo. Incluso nos alimentamos con cosas que no verdaderas en absoluto. No nos molestamos en pensar en cosas buenas, pero nos gusta mantenernos escalando sobre las cosas malas, tratando de recordarlas y manteniéndolas en mente. ¡No comemos ninguna carne ni nos sentamos sobre ninguna piel, y ‘sin embargo nos atragantamos con los huesos’!

“No comemos ninguna carne”: Esto significa que juntamos cosas imaginarias para pensar acerca de ellas, pero que no nos brinda ninguna felicidad. Una persona que abre su boca para poner comida en ella, por lo menos obtiene algo para llenar su estómago, pero una persona va por ahí con su boca abierta, estira su pescuezo solamente para tragar aire: eso es realmente ridículo. Su estómago está vacío, sin nada para darle a su peso. Esto representa pensamientos que no tienen verdad para ella. Nos mantenemos buscándolos, uniéndolos y elaborándolos en formas variadas sin obtener resultados de ellos en absoluto, aparte de hacernos impacientes y distraídos, a nosotros mismos. Nunca tenemos tiempo en absoluto para sentarnos tranquilos en un parte, y en su lugar nos mantenemos corriendo de un lugar para otro hasta que la piel de nuestros traseros no tiene chance de hacer contacto en ninguna parte para sentarnos. Esto es lo que significa “no nos sentamos sobre ninguna piel”. No podemos acostarnos, ni podemos mantenernos sentados—incluso aunque nuestros cuerpos puedan estar sentados, nuestras mentes no están sentadas allí con ellos. ‘No comemos carne y en su lugar nos atragantamos con los

huesos'. Tratamos de tragarlos, pero ellos no bajan; tratamos de vomitarlos pero ellos no salen.

Cuando decimos, "Nos atragantamos con los huesos", esto se refiere a las preocupaciones variadas que se quedan atascadas en el corazón. Los 'huesos' aquí son las cinco obstrucciones o impedimentos":

(1) El deseo sensual: la mente se deja llevar por las cosas que le gusta.

(2) El rencor: cosas que nos desagradan son como los huesos trabados en el corazón. La mente se aferra a las cosas que son malas, a las cosas que le disgustan, hasta que comenzamos a sentir animosidad, enojo, y odio. Algunas veces, incluso, agrupamos algunos huesos viejos y sinsabores que habíamos tirado hace tiempo—como los huesos de pollo que han sido hervidos para hacer caldo: La carne se ha caído, el sabor se ha ido al hervirse, y todo lo que queda son los huesos duros y frágiles que se les tiran a los perros. Esto es lo que representa los viejos pensamientos yendo hacia atrás 20 o 30 años y que los traemos de nuevo a nuestras preocupaciones. Mírense a sí mismo: Vuestra mente es tan frágil que tiene que chupar los huesos viejos. ¡Es realmente deplorable y lastimoso!

(3) La indolencia y el letargo: Cuando la mente se ha alimentado de basura como esta, con nada que la nutra, su fuerza decrece. Deviene adormecida y depresiva, insensible a las palabras de las demás personas, no oye sus preguntas o entiende lo que tratan de decirle.

(4) Inquietud y Ansiedad: La mente entonces se irrita y distrae, a lo que le sigue:

(5) La incertidumbre: Podemos decidir que las cosas buenas son malas, o las malas son buenas; que las cosas erróneas son correctas y que las correctas son erróneas. Podemos hacer cosas de acuerdo con el Dhamma y no comprenderlo, o contrariamente al Dhamma—pero de acuerdo con nuestras percepciones—y no saberlo. Todo se queda atascado en nuestra garganta, y no podemos decidir en qué dirección ir, así que nuestros pensamientos se mantienen vagando en círculos, como una persona que rema su bote alrededor de un lago por horas y horas sin llegar a ninguna parte.

A esto se le llama dañarnos y matarnos a nosotros mismos. Y cuando podemos hacer esta clase de cosas a nosotros mismos, ¿qué es lo que nos mantiene de no hacerlo a los demás? Esta es la razón por la que

no debemos albergar pensamientos de envidia, celos y enojo. Si cualquiera de estos cinco Obstáculos surge en el corazón, entonces los problemas y los sufrimientos llegarán inundando como una lluvia torrencial, y no seremos capaces de controlarnos en contra de ellos. Todo esto es por la ignorancia que no nos permite tener cualquier cualidad interna como esencial. Aunque podamos vivir en una mansión de siete o nueve pisos y comer comidas valoradas a \$40.00 el plato, no seremos capaces de encontrar ninguna felicidad.

Las personas sin ninguna cualidad interna son como vagabundos sin hogar para vivir. Ellas tienen que exponerse al sol, a la lluvia y al viento día y noche, ¿así qué cómo pueden encontrar cualquier alivio del calor o el frío? Con nada en que refugiarse, ellos tienen que acostarse encorvados hasta que sus espaldas se curvan y joroban. Cuando una tormenta llega, necesitan escabullirse para encontrar asilo: Ellos no pueden permanecer bajo los árboles porque temen que se les caigan arriba. No pueden estar en los terrenos abiertos porque temen que un rayo les fulmine. Al medio día el sol es tan caliente que no pueden sentarse por mucho tiempo—como una vieja sin zapatos caminando sobre la calle de asfalto cuando el sol está quemando. Ella no puede presionar sus pies sobre la camino porque teme que le salgan ampollas, así que baila en un lugar en punta de pies, no sabiendo donde puede descansarlos.

Esta es la razón por la que el Buda sintió esa lastima por nosotros, y nos enseñó a encontrar refugio haciendo el bien y desarrollando la concentración como un principio para nuestros corazones, de forma que podamos tener un hogar interior. En esta forma no tenemos que sufrir, y también otras personas se beneficiarán. A esto se le llama tener **un sostén**—un pilar principal.

Las personas que no tienen un sostén están inclinadas a ocuparse con cosas que no tienen significado real o meritorio—diríamos, con cosas que no pueden protegerlos del sufrimiento cuando la necesidad surge. Una persona sin la sabiduría para buscar por un sostén, seguramente sufrirá problemas. Ilustraré este punto con un relato.

Había una vez una banda de monos viviendo en las ramas altas de un bosque, cada uno llevando su bebé dondequiera que iba. Un día un viento fuerte de tormenta llegó. Tan pronto como los monos oyeron el sonido del viento llegando, rompieron las ramas y ramitas de los árboles del bosque para hacer un nido para ellos sobre las ramas más grandes. Después que habían apilado todas las ramitas, miraron bajo

el nido a ver si todavía tenía algún hueco. Dondequiera que vieron uno, allí apilaron más ramitas hasta todo el nido estuvo ancho y alto. Entonces el viento y la lluvia llegaron, y ellos se montaron sobre el nido, sentados allí con sus bocas abiertas, temblando de frío y expuestos al viento y a la lluvia. El nido no les había ofrecido ninguna protección en absoluto, simplemente por su estupidez. Eventualmente un viento fuerte rompió el nido en pedazos. Los monos se dispersaron cada uno por su lado y terminaron colgados aquí y allá, con sus bebés cayéndoseles de las manos, todos ellos completamente miserables de sus dolores y sufrimientos.

Las personas que no buscan por un mérito interno como su sostén, no son diferentes de esos monos. Ellos trabajan para acumular dinero y propiedades, pensando que esas cosas les dan seguridad; pero cuando la muerte llega, ninguna de esas cosas puede ofrecer ninguna protección en absoluto. Esta es la razón por la que el Buda sintió tanta lastima por las personas en el mundo, e hizo grandes esfuerzos para enseñarnos a buscar por una cualidad interna como sostén para nosotros mismos.

Las personas que tienen una cualidad interna como su sostén, se dice que no son gentiles solamente para ellos mismos, sino también para los demás, en la misma forma que cuando tenemos una casa con terreno propio, podemos construir una cabaña para que otras personas vivan también en ella. Si vemos que la cabaña de otra persona se va a derrumbar, la ayudamos a encontrar tejas para su techo, le afincamos las paredes del frente, el fondo, la derecha y la izquierda—de los cuatro lados—para protegerla de los vientos y le levantamos el piso sobre el nivel de flotación. Lo que significa esto es que le enseñamos a la otra persona como escapar de sus propias corrupciones en la misma forma que nosotros hemos sido capaces, en lo que hemos podido, a escapar de las nuestras. Cuando les decimos a los demás que practiquen la concentración, es como ayudarlos a techar sus casas para que no tengan que exponerse al sol y a la lluvia. Construir las paredes del frente y el fondo significa decirles que cierren sus pensamientos del pasado y el futuro, y las paredes de la izquierda y derecho significa que les decimos que cierren sus pensamientos de gustos y disgustos. Subirles el piso sobre el nivel de flotación significa hacerlos firmes y centrados en la concentración, manteniendo sus mentes en quietud con su objeto de meditación.

Cuando las personas tienen una casa con buenas paredes, buen techo y un piso sólido, entonces incluso si no tienen otras pertenencias

externas—simplemente un trapo con su nombre—ellas pueden estar felices, seguras y en paz. Pero, si vuestra casa se hunde en el fango, ¿qué esperanza hay ahí para vuestras pertenencias? Tendrán que terminar jugando con los cangrejos, los gusanos y otras cosas que se arrastren. Vuestras paredes no son otra cosa sino huecos por lo que las personas pueden ver a través de ellos dentro de vuestra casa, desde afuera y desde adentro. Incluso desde cuatro o cinco millas de distancia ellas pueden ver todo lo que ustedes tienen. Cuando este es el caso, los ladrones se unirán para robarles—diríamos, toda clase de malos pensamientos y preocupaciones llegarán y saquearán vuestros corazones.

En cuanto a vuestro techo, no es nada más que agujeros. Pueden mirar hacia arriba y ver las estrellas. El aserrín de termitas filtrará vuestros oídos y ojos, y los pájaros que pasan volando lo cubrirán con sus evacuaciones. Así que al final, todo lo que pueden hacer es sentarse a rascarse la cabeza en un estado miserable, porque no tienen ninguna protección.

Cuando este es el caso, deberían tenerse lástima y desarrollar vuestro propio mérito interno. Mantenerse practicando la concentración hasta que vuestro corazón madure, paso por paso. Cuando hagan esto, desarrollaran la luz del discernimiento que puede alumbrar la oscuridad de la ignorancia en vuestro corazón. Cuando ya no hay más ignorancia, serán libres del deseo y el apego, y finalmente alcanzar la Liberación.

Por esta razón, debemos mantenernos practicando meditación y solidificar nuestros corazones desarrollando nada más que la bondad, sin retroceder o descorazonarse. Dondequiera que haya una forma de hacer el bien, enróllense las mangas y láncense directamente. No sientan ningún arrepentimiento incluso si se rompen la cabeza contra una pared y mueren ahí mismo. Si son valientes en sus propios esfuerzos en esta forma, todos sus asuntos tendrán éxito de acuerdo a vuestras esperanzas y aspiraciones. Pero si la maldad llega y les pide mudarse a vuestra casa—vuestro corazón—bótenla. No la dejen permanecer ni siquiera una sola noche.

Las personas que les gusta acumular pensamientos y preocupaciones, etc. para sostenerlas, no son diferentes de los prisioneros amarrados con grilletes y cadenas. Amarrarse a los pensamientos del pasado es como tener una soga alrededor de la cintura atada a un poste detrás de ustedes. Amarrarse a los pensamientos del futuro es como tener

una soga alrededor del cuello atada a la puerta del frente. Amarrarse a los pensamientos que les gustan es como tener una soga alrededor de vuestra muñeca de la mano derecha atada una pared en la derecha. Amarrarse a los pensamientos que no les gustan es como tener una soga alrededor de vuestra muñeca de la mano izquierda atada una pared en la izquierda. En cualquier forma que traten de avanzar serán halados por la soga en el lado opuesto, así que, ¿cómo esperan ir a cualquier parte en absoluto?

En cuanto a las personas que se han desatado ellos mismos de sus pensamientos, ellos se mantienen erectos y libres como soldados o guerreros con armas en ambas manos y no necesitan temer a los enemigos de cualquier dirección. Cualquier oponente que les vea no se atreverá a acercárseles, **así que ellos están siempre seguros de terminar ganando.**

Pero si somos del tipo que está amarrado con las sogas por todos los lados, nadie nos va a temer, porque no hay forma de que podamos tomar ninguna postura para pelear con ellos. Si los enemigos se nos acercan, todo lo que podemos hacer es bailar en un punto.

Así que les pido a todos que tomemos un buen vistazo de nosotros mismos y tratemos de destrabarnos de todos los pensamientos externos y preocupaciones. No dejen que ellos se queden atascados en vuestros corazones. ¡Entonces vuestra meditación les dará resultados, vuestra mente avanzará hasta la trascendencia y estarán seguros salir invictos/vencedores algún día!

Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Terminado de traducir el domingo, 17 de julio de 2011

Tomado del original en inglés:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#mainstay>

CAMBIANDO LA RIQUEZA EXTERNA POR LA INTERNA

**Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi
Gambhiramedhacariya)**

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

<http://www.accesstoinsight.org/>

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

1º de julio de 1958

La riqueza interna, de acuerdo a los textos o escrituras, significan **siete cosas**—convicción, virtud, un sentido de consciencia, escrupulosidad, amplitud de aprendizaje, generosidad y discernimiento—pero para presentarlo simplemente, la riqueza interna se refiere a la cualidad o excelencia interna que desarrollamos en nosotros mismos.

La **riqueza externa**—dinero y bienes materiales—no es perdurable ni se adquiere rápidamente. Hoy puede que sea nuestra, mañana puede que alguien nos la quite. Hay momentos que nos pertenece, y los hay cuando pertenece a otros. Incluso con las cosas que están fijas en la tierra, como las fincas o los bosques, no las podemos mantener sin cambiar de ‘manos’ o dueños.

Así que cuando se desarrollan para alcanzar el discernimiento que ve como las cosas mundanas son inestables, inseguras y no se puede depender de ellas, no dejen a sus propiedades—vuestras posesiones mundanas—inactivas o inoperantes. El Buda nos enseñó a cultivar y cosechar para beneficiarnos de eso. Si no hacen uso de vuestra tierra, seguramente caerá en las manos de otras personas. En otras palabras, cuando nos interesamos en pedir un pedazo de propiedad al gobierno, debemos plantarlo completamente con cosechas. De lo contrario el gobierno no reconocerá nuestro pedido, y perderemos nuestro derecho a él. Incluso si llevamos el caso a la corte, no tendremos la oportunidad de ganar. Así que una vez que veamos la debilidad de un reclamo inoperante o inactivo, deben apurarse y plantar las cosechas, de manera que el gobierno reconozca vuestro pedido y les concedan un título para la tierra.

Lo que esto significa es que debemos hacer uso de nuestras posesiones materiales a través de ser generosos, usándolas en una forma que desarrolle la riqueza interna de la generosidad en nosotros. En esta forma devendremos los reyes de la riqueza sobre la cual tenemos los derechos absolutos y que nos beneficiará incluso en los tiempos futuros.

Final de Documento

Tomado

de:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#trading>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Lunes, 18 de julio de 2011

DEUDAS CORPORALES

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

29 de septiembre de 1958

Este cuerpo de nosotros: De hecho, no hay ni un ‘chispitín’ o un pedacito de él, en absoluto, que realmente sea nuestro; lo hemos obtenido de los animales y las plantas—los puercos, las gambas, los peces, los cangrejos, las vacas, etc., y todos los vegetales variados, las frutas y los granos que se han convertido en la comida que hemos comido, y que el cuerpo ha masticado, digerido y convertido en sangre que nutre sus diferentes partes. En otras palabras, hemos tomado cosas cocinadas y las hemos convertido en cosas crudas: orejas, ojos, brazos, cuerpo, etc. Estas entonces devienen masculinos y femeninos, se les da rangos y títulos, y así terminamos conceptuando todas esas convenciones. De hecho, nuestras cabezas son ‘cabezas de lechugas’, nuestro pelo es ‘pelo de puercos’, nuestros huesos son ‘huesos de pollo y pato’, nuestros músculos son ‘músculos de vacas’, etc. No hay ninguna parte que verdaderamente sea nuestra, pero reclamamos por la cosa completa y decimos que es esto y lo otro. Olvidamos los dueños originales de los que obtuvimos todo y devenimos posesivos de ese cuerpo. Cuando el tiempo llega para que ellos tomen de regreso lo que han dado, no estamos dispuestos a dárselos, y ahí es donde viene la confusión y se complica la cosa causándonos sufrimiento cuando la muerte está cerca.

Si todos los diferentes animales que nos hemos comido salieran de nosotros caminando ahora mismo (aquí no estoy hablando acerca de los verdaderamente grandes, como las vacas y los novillos; digamos solamente los pequeñitos—los camarones, los peces, las ostras, los cangrejos, los pollos, los patos y los puercos—vinieran caminando) no habría suficiente lugar para ellos en esta sala de meditación. Ninguno de nosotros sería capaz de vivir más aquí en este monasterio. ¿Cuántos puercos, patos, pollos, y camarones han comido cada uno de ustedes? ¿Cuántos montones de peces/pescados? Si fuésemos a

calcular todo, quién sabe qué cantidad sería—todos los animales que hemos matado para comida o que hemos obtenido de los demás que los han matado. ¿Cómo piensan que esos animales no vendrán y demandarán una retribución o reembolso? si no tenemos nada que darles, ellos estarán seguros de reposar todo lo que hemos obtenido. Ahí mismo cuando estamos a la entrada de la muerte: Ahí es cuando ellos se arrastrarán y demandarán que le paguemos de regreso nuestras deudas. Si no tenemos nada que darles, ellos nos van a noquear—dejar horizontales. Pero si tenemos suficiente para darles, saldremos ilesos.

En otras palabras, si desarrollamos mucha bondad interna, seremos capaces de luchar con cualquiera de los dolores que sufrimos, al dar de regreso el cuerpo con benevolencia—en otras palabras, dejando ir nuestro apego a él. Ahí es cuando estaremos en paz. Debemos comprender que el cuerpo nos deja y nos deja ir poco a poco cada día. Pero nunca nosotros le dejamos ir del todo. Estamos apegados a él en todas las formas, igualmente que cuando comemos: estamos apegados a la comida, pero la comida no está apegada a nosotros. Si no la comemos, ella nunca llorará ni una sola vez. Todo el apego viene solamente de nuestro lado.

El placer que obtenemos del cuerpo es un placer mundano: bueno por un momento y entonces cambia. No es permanente ni duradero en absoluto. Noten la comida que comen: ¿Hasta qué punto es buena y deliciosa? Luce bien e invita a comerla solamente si está bien arreglada en el plato. Después que pasa por vuestras gargantas, entonces, ¿cómo luce? Y cuando llega a los intestinos y sale por el otro final, entonces de nuevo, ¿cómo luce? Se mantiene cambiando todo el tiempo. Cuando piensan acerca de esta clase de cosas, es suficiente para desilusionarse con todo en el mundo.

El placer mundano es bueno solamente cuando está caliente y fresco, como el arroz servido en un plato está caliente y con vapor, acabado de cocinar. Si lo dejan hasta que se enfríe, no hay gusto en él. Si lo dejan hasta que se endurezca, no se puede tragar; y si lo dejan para el otro día se daña y hay que botarlo.

En cuanto al placer del Dhamma, es como la brillantez de las estrellas o el color del oro. La brillantez de las estrellas es clara y magnificente. Quien la ve se siente calmado y refrescante. Cuando las personas deprimidas miran a las estrellas, no importa cuando, su depresión desaparece. En cuanto al color del oro, siempre está luminoso y

brillante. No importa que hayan hecho con el oro, su color nunca cambia. Siempre brilla tan resplandeciente como siempre lo ha hecho.

En la misma forma, el placer del Dhamma es duradero y deleita a través de los tiempos a esos que lo practican. Por esa razón, las personas inteligentes buscan por el placer en el Dhamma a través de renunciar a sus placeres mundanos, sin méritos e insignificantes, y cambiarlos por el placer permanente, a través de practicar la meditación hasta que sus mente y acciones alcancen el nivel de bondad, belleza y pureza, que va más allá de toda acción, todo sufrimiento y tensión.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#bodily>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Lunes, 18 de julio de 2011

ESTIÉRCOL PARA EL CORAZÓN

1952 Tailandia

Tomado de las charlas de Phra Ajaan Lee Dhammadharo

'Alimento para el Pensamiento'

Traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Las cosas bellas llegan de las cosas que son sucias, y no vienen en absoluto de las cosas que son placenteras y limpias. Por ejemplo, los cultivos y los árboles crecen saludables y bellos por la pudrición y descomposición del excremento o estiércol que se usa como fertilizante. De la misma forma una mente bella llega de haberse encontrado con cosas que no son placenteras.

Cuando nos encontramos con cosas malas, la mente tiene una oportunidad de crecer. Aquí nos referimos como 'cosas malas' a la **pérdida de la riqueza, de la posición, la crítica** y el **dolor**. Cuando esas cosas le pasan a una persona cuya mente está centrada correctamente en concentración, ellas se tornan en cosas buenas. Antes eran nuestras enemigas, pero eventualmente devienen nuestras amigas. Lo que esto significa es que cuando estas cuatro cosas malas nos ocurren podemos despertar y comprender: 'Oh, así es como la pérdida de la riqueza es mala; así es como la pérdida de la posición es mala; como el dolor y la crítica son malos. Así es como las formas del mundo pueden cambiar y virarse contra ustedes, de manera que no deben dejarse llevar por su lado bueno'.

Cuando los meditadores se encuentran con estas cuatro clases de cosas malas, sus mentes se desarrollan. Ellos devienen más y más desapasionados, cada vez más desencantados, más y más desapegados de los cuatro opuestos de esas cosas malas—la riqueza, la posición, el placer y el halago—así que cuando esas cosas buenas pasan, ellos no serán necios y se apegaran o se dejarán llevar por ellas, y en su lugar empujan sus mentes a un nivel más alto. Cuando ellos oyen a alguien criticar o chismear acerca de ellos, es como si esa persona tomara un cuchillo para agujonearlos. Mientras más les agujonean, más crecen a un punto más elevado. Créanme, la pérdida de la riqueza es de hecho buena para ustedes. Les puede enseñar a no estar apegados o a dejarse llevar por el dinero **o los beneficios materiales que otras personas les puedan ofrecer**. De lo contrario, mientras más tengan, más profundo se hundén—hasta el

punto donde se ahogan, porque se quedan atascados en ser posesivos. La pérdida de la posición es también buena para ustedes. Por ejemplo, usted puede ser una persona, pero ellos le borran su buen nombre y le llaman 'perro'—que les hace la cosa más fácil para usted, porque los perros no tienen ley. Ellos pueden hacer lo que les guste sin ninguna restricción, sin que nadie los multe o los ponga en la cárcel. Si las personas les hacen a ustedes príncipes, o duques, están realmente en una condición muy mala. Repentinamente son 'grandes': vuestros brazos, manos, pies y piernas crecen desproporcionadamente y se interponen en vuestro camino cada vez que tratan de ir o hacer algo. En cuanto a la riqueza, posición, placer y halago, no hay nada menos constante o digno de confianza que esos cuatro. Mientras más piensen en ellos, más insatisfechos y desencantados devendrán, hasta el punto donde encuentren que son indiferentes—ni placenteros ni repugnantes con ellos. Aquí es donde vuestra mente se desarrolla ecuánimemente y puede devenir firme en la concentración, de forma que puede crecer cada vez más superior en la práctica—como la lechuga y la coliflor que los campesinos chinos plantan en líneas: mientras más fertilizantes tengan, más rápidamente crecen bellas y saludables. Si no se les alimentara con nada sino simplemente con agua clara y limpia, ellas terminarían todas enfermizas y raquíticas. Esta es la razón por la que decimos que 'cuando las personas han desarrollado la habilidad de darse cuenta y la concentración, ellas son mejores que cuando el mundo se torna feo y malo'. Si el mundo les enseña solamente su parte buena, den por seguro que estarán atontados y serán presumidos, como la semilla que se mantiene encerrada en su cubierta y nunca crece. Pero una vez que el embrión de la semilla ha perforado su cubierta o epispermo y salido al exterior, entonces, mientras más sol, viento, lluvia y fertilizante obtenga, más crecerá y se desarrollará—diríamos, mientras más discernimiento crezca hacia el conocimiento y la sabiduría, los guiará a la penetración intuitiva y sucesivamente a la trascendencia, al igual que el viejo campesino chino que crece vegetales, y deviene millonario a través de construir una fortuna simplemente de los excrementos viejos—el estiércol.

Final de Documento

Tomado de: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#nightsoil>

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Sábado, 09 de julio de 2011

LA VERDAD CLARA Y SINCERA

June 23 de junio de 1958; 23 de agosto de 1958

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi
Gambhiramedhacariya)

Cuando nos tropezamos primeramente con los fuegos de la avaricia, la aversión y el engaño, los encontramos confortantes y cálidos. Somos como una persona sentada frente a la lumbre en un tiempo frío. Mientras está sentado absorbe el calor, sin darse cuenta que se adormece cada vez más y sin importarle si se quema las manos y los pies, y eventualmente cae de cabeza en las llamas.

Los placeres que las personas sienten en el mundo llegan de mirar las cosas solamente en su superficie o apariencia. Por ejemplo, tomemos un plato lleno de arroz. Si les preguntamos a las personas que es lo bueno del arroz, dirán, "sabe muy bueno y nos llena la barriga". Pero el Buda no hubiera respondido así. Él hubiera replicado probando el arroz cuando llega a la boca y cuando sale por el otro lado. Esto es porque su punto de vista de las cosas cubre ambos, la causa y el efecto. Él no miró solamente las cosas de un solo lado.

El Buda observó que lo fácil y la felicidad de los placeres ordinarios no es algo que perdura. Él quería una simplicidad y felicidad que no siguiera el camino de los placeres mundanos que la mayoría de las personas quieren. Por eso es que dejó a su familia y amigos y se fue a vivir en aislamiento. Se dijo a sí mismo: **"cuando nací vine solo y me iré solo cuando muera. Nadie me contrató para que naciera y nadie me contratará para que me muera, así que no estoy obligado a nadie. No hay nadie a quien debo temer. En todas mis acciones si hay algo que está correcto desde el punto de vista del mundo, pero erróneo desde el punto de vista de la verdad—y erróneo desde el punto de vista de mi corazón—no hay forma en que yo esté dispuesto a hacerlo"**.

Así que se preguntó: "Ahora que has nacido como un ser humano, ¿cuál es la cosa más suprema que puedes querer en este mundo? Entonces, puso las condiciones siguientes para su respuesta: "Al responder tienes que ser **honesto** y **verídico** contigo mismo. Y cuando hayas respondido, tienes que sostener tu respuesta como una

ley inalterable a la que te adhieras y rubriques, sin dejar nunca que un segundo sello se adhiera sobre eso. Así que ¿qué quieres hacer y cómo lo quieres hacer? Tienes que dar una respuesta honesta, ¿entiendes? No aceptaré nada falso. Y cuando hayas respondido, tienes que mantener tu respuesta. No te traiciones a ti mismo”.

Cuando estuvo seguro de su respuesta, se dijo: “Quiero solamente la felicidad suprema, más definitiva, verdadera y simple: la felicidad que no cambia en algo diferente. Después de eso, no quiero nada más en el mundo.

Cuando había dado su respuesta, se mantuvo firme a ella. No permitió que nada le causara el más mínimo dolor o distracción a su corazón para quedarse indeleble ahí como una mancha sobre él. Él continuó haciendo un esfuerzo persistente con todo su poder de capacidad para descubrir la verdad, sin retroceder, hasta que finalmente despertó a ella: la realidad de la Liberación.

Si nosotros buscamos por la verdad como el Buda—si somos verídicos y honestos en nuestro intento y en lo que hacemos—no hay forma que la verdad se nos escape. Pero si **no** somos honestos con nosotros mismos, no encontraremos la felicidad verdadera que el Buda encontró. Nos decimos que queremos ser felices, pero vamos de un fuego a otro saltando constantemente. Sabemos que cosas son venenos, y sin embargo las bebemos de todas formas. A esto se le llama ser traidor a uno mismo.

Cada persona viva quiere felicidad—incluso los animales en general luchan por encontrar la felicidad—pero nuestras acciones, la mayoría de las veces, no están en línea con nuestras intenciones. Esa es la razón por la que no llegamos a comprender la felicidad que queremos, **simplemente porque no hay veracidad en nosotros**. Por ejemplo, cuando las personas llegan al monasterio: si vienen a hacer ofrendas, observan los preceptos y se sientan en meditación por el bien del alabo o por una buena reputación; así que no hay mérito en lo que están haciendo. Ellas no ganan ninguna felicidad verdadera de eso, así que terminan decepcionadas e insatisfechas. Entonces comienzan a decir que las ofrendas, los preceptos y la meditación no dan buenos resultados. En lugar de reflexionar sobre el hecho de no fueron correctos y honestos en hacer esas cosas, y que no hay un bien verdadero en el Buda, el Dhamma y la Sangha, que las enseñanzas del Buda son cosas sin sentido y mentiras. Pero de hecho, las enseñanzas del Buda son cosas verdaderas. Si una persona no es verídica a las

enseñanzas del Buda, ellas no serán verídicas para esa persona—y esa persona no será capaz de conocer o saber cuáles son las verdaderas enseñanzas del Buda.

Cuando practicamos la virtud, la concentración y el discernimiento, es como si tomáramos las joyas y las hábitos/mantos de la Realeza y los Nobles para vestir nuestros corazones y hacerlos hermosos. Pero si no somos verídicos en nuestra práctica, es como tomar los mantos y las joyas y dárselas a un mono. El mono está inclinado a ensuciarlos y a romperlos en pedazos porque no tiene sentido de la belleza en absoluto. Cualquiera que observe esta clase de cosa pasando está seguro de ver a través de eso, que es una evidencia de que es un mono. Aunque las vestiduras sean genuinas, el mono en su interior no es genuino como ellas. Por ejemplo, si toman la gorra de un soldado y su uniforme para vestir el mono como un soldado, parecerá un soldado solamente por el uniforme que estas usando, pero el mono en sí todavía sigue siendo un mono y no un soldado en absoluto².

Por esa razón, el Buda nos enseña ser verídicos en cualquier cosa que hagamos—verídicos en ser generosos, verídicos en ser virtuosos, y verídicos en desarrollar la concentración y el discernimiento. ¡No jueguen con esas cosas! Si son verídicos—auténticos, sinceros y honestos—entonces, esas actividades con seguridad les traerán los frutos de vuestra propia veracidad sin duda alguna.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Domingo, 10 de julio de 2011

Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

² Comentario de Acharia: 'El mono aunque se vista de seda, mono se queda'.

CONFIANZA PROPIA – AUTO-SUFICIENCIA

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

22 de mayo de 1959

En la Cristiandad se enseña que si has hecho el mal o cometido un pecado, puedes pedirle a Dios que te lo perdone a través de la confesión. Entonces, Dios tiene la gentileza o compasión de no castigarte y así estarás purificado. **Pero en el Budismo no enseñamos esa clase de cosas en absoluto.** Si haces el mal, tú, en tu propio nombre, eres, el que tiene que corregir el error para que puedas quitarte el castigo. Lo que esto significa es que cuando una corrupción—egoísmo, enojo, engaño—surge en tu corazón, tienes que deshacerla—la corrupción—ahí mismo para escaparte de ella. Solamente entonces escaparás del sufrimiento, que de lo contrario, vendría como su consecuencia natural.

Podemos comparar esto a un hombre que toma un veneno y como resultado tiene unas contracciones y dolores violentos de estómago. Si entonces él corre al doctor y dice, “Doctor, doctor, he bebido un veneno y me duele el estómago terriblemente. Por favor, tome una medicina por mí, para que el dolor se me quite”, ¡no hay manera que esto cure el dolor! Si el doctor, en lugar del hombre enfermo/envenenado, es el que toma la medicina, el hombre envenenado morirá con toda seguridad.

Así que les pido que entiendan este punto: Tenemos que borrar nuestras propias corrupciones practicando el Dhamma—la medicina del Buda—para obtener la liberación de cualquier maldad o sufrimiento en nuestros corazones; no es que podemos pedirle al Buda ayuda para que borre nuestros errores y sufrimientos por nosotros. El Buda es simplemente el doctor que ha descubierto la fórmula para la medicina y la ha preparado para nosotros. Cualquier enfermedad que tengamos,

necesitamos tomar la medicina nosotros mismos para tratarla, si queremos recobrarlos.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#self>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Lunes, 18 de julio de 2011

LA MENTE EN LLAMAS

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)
© 1995–2011
Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

28 de julio de 1959

En un solo momento mental no se puede llevar a cabo dos tareas a la vez. En otras palabras, la maldad que han hecho es efectivamente maldad; la bondad que han hecho es efectivamente bondad. La mente no puede llevar a cabo las tareas de la maldad y la bondad al mismo tiempo. Es como tener solamente una mano. Cuando las cosas que están llevando llenan la mano, ya no puede coger algo más. Tienen que poner aparte lo que ya tienen en la mano. Sólo entonces es que pueden coger otras cosas. Esto es lo mismo para la mente.

Si la mente está continuamente en buen estado, la maldad no tiene lugar para aterrizar en ella o agarrarla. Pero si nuestra bondad no es constante, la maldad será capaz de encontrar una percha donde colgarse. Es como remar una barca hacia el océano. Si estamos cercanos a la orilla, las gaviotas que vuelan cerca de la costa podrán posarse en el mástil de la barca. Si cualquiera de ellas se mantiene volando fuera del barco, perderá de vista la costa y es probable que muera en el océano, porque se le terminará la fuerza y no tendrá comida de que alimentarse. Tendrá que morir.

En la misma forma, si la bondad se apodera de la mayor parte de la mente, la maldad tendrá que seguir vagando sin dirección alguna y sin tierra firme donde alojarse. Si ella se mantiene por los alrededores—eso significa que la bondad tienen solamente una pequeña parte del corazón—la maldad será capaz de venir volando. ¡Algunas veces espera en la orilla opuesta! Si vuestra fuerza mental es poca, ella se mantiene muy cerquita para engancharlos fácilmente.

Por ejemplo, si la bondad que obtienen de venir al monasterio todavía no es suficiente, cuando regresan a casa, vuestra mente les ordenará

que hagan un mal, de una forma u otra—lo que sea—y ustedes le seguirán ahí mismo la corriente. O mientras están sentados aquí escuchando esta charla, la maldad se posará afuera en la baranda de las escaleras. Cuando se levanten al final de la charla y se distraigan, inmediatamente ella se posará sobre ustedes. Algunas veces mientras están sentados aquí se les abalanzará al igual que una gaviota se posa sobre el mástil del barco para poder subsistir. Aunque, si la mente es bondadosa y fuerte, la maldad esperará a cierta distancia. Incluso cuando llegue a vuestra casa, la maldad no se atreverá a planear sobre ustedes—puede que se pose en otra persona, alguien sin ningún Dhamma. Cuando hablan con esa persona y vuestras palabras comienzan a enredarse con las de ella, la maldad puede llegar arrastrándose sospechosamente en esa forma. Eso es porque vuestra bondad todavía no es suficientemente fuerte.

Si tenemos una herida en nuestro cuerpo—diríamos, maldad en nuestra mente—tenemos que lavarla, ponerle medicina y cubrirla con un vendaje limpio: en otras palabras, observar los preceptos y practicar meditación. En esa forma la herida tiene la oportunidad de sanar. **Lavar la herida significa que no debemos involucrarnos en pensar acerca de los puntos buenos y malos de otras personas.** Eso ahí mismo, es un estado de mente diestro. La mente entonces estará en paz y desarrollará una calma interna que alimentará al corazón y la mente. Es como sentarse en una cañada montañosa con una cascada de agua surgiendo y una brisa pura soplando en las piedras a través del desfiladero. La mente se sentirá en calma y serena. El corazón florecerá como un jazmín cubierto de rocío en el medio del invierno. La mente hará surgir la fortaleza.

Si la mente no tiene ningún alimento interno, entonces no tendrá ninguna fortaleza, porque estará hambrienta y débil.

El Buda vio que los seres humanos eran débiles y mal nutridos en esta forma, por lo que sintió compasión por nosotros. Él nos enseñó, **“Sepan que la mente que vaga tragándose panoramas, sonidos, olores, gustos y sensaciones táctiles se está comiendo una bola de fuego; algo que no es ninguna clase de alimento”**. En otras palabras, “El ojo está quemándose”. Todo lo que vemos con los ojos es una forma, y cada uno de esas formas contiene una bola de fuego, aunque en el exterior esté cubierto para lucir bello y atractivo. “La oreja está quemándose”. Todos esos sonidos agradables que buscamos, y que llegan de paso entrando en nuestros oídos desde el día que nacimos hasta el día que morimos, son sonidos quemantes,

son llamas de fuego. El calor del sol no puede quemarlos hasta matarlos, pero los sonidos pueden quemarlos hasta dejarlos muertos, y esa es la razón por la que decimos que son más calientes que el sol. “La nariz está quemándose”. Hemos estado oliendo desde que el doctor nos limpio nuestra nariz al nacer, y la naturaleza de oler es esa en la que no hay tal cosa como un olor neutro. Solamente hay dos clases: buenos y malos olores. Si nuestra fortaleza está débil y no estamos alertas, ingerimos esos olores directo a la mente—y eso significa que estamos ingiriendo una bomba de tiempo. Solamente estamos seguros mientras no prendamos la llama. “La lengua está quemándose”. Incontables gustos pasan sobre nuestra lengua. Si nos apegamos a ellos, es como si nos comiéramos una bola de fuego: Tan pronto explote, nuestros intestinos soltaran diarrea. Si nosotros, los seres humanos, nos dejamos amarrar en esas clases de cosas, es como si hubiésemos comido bombas de fuego del Rey de la Muerte. Tan pronto como explotan hemos terminado. Pero si sabemos lo suficiente para escupirlas, estaremos a salvo. Si las tragamos, nos estamos hundiendo. No seremos capaces de encontrar ninguna paz, ya sea sentados, de pie, caminando o recostados, porque estamos ardiendo por dentro. Sólo cuando respiremos nuestra última voluntad el fuego se extinguirá. “El cuerpo está quemándose”. Las sensaciones táctiles también son fuegos que acaban con los seres humanos. Si no tienen ningún mérito interno o bondad en vuestra mente, esas cosas pueden verdaderamente, hacer mucho daño.

El egoísmo, el enojo y el engaño son como tres bolas enormes de hierro candente que el Rey de la Muerte calienta hasta que están incandescentes y entonces las introducen en nuestras cabezas. **Cuando el egoísmo no obtiene lo que desea, se convierte en enojo.** Lo olvidamos todo—bueno, malo, nuestros esposos/esposas, nuestros padres, hijos—hasta el punto donde podemos incluso matar a nuestros esposos/esposas e hijos. Esto es un asunto de engaño. Cuando esas tres corrupciones se mezclan en nuestras mentes, nos pueden llevar al infierno sin ningún problema en absoluto. Esa es la razón por lo que les llamamos “bombas de fuego” en los corazones humanos [instrumentos incendiarios en los corazones humanos].

Pero, si cuando el egoísmo surge, tenemos el sentido de tomar solamente lo que se debe tomar y **no** lo que no se debe, no nos extinguirá aunque nos queme, porque “estamos asegurados contra incendios”. Las personas que no tienen seguro contra incendios son esos que realmente tienen un egoísmo muy fuerte hasta el punto donde son capaces de engañarse o hacer trampa e involucrarse en la

corrupción o el crimen. Cuando esto sucede, sus fuegos internos los suprimen. Tener un seguro contra el fuego significa que incluso aunque nos sintamos egoístas, podemos detenernos en eso, evaluar la situación y ser generosos con nuestras propiedades dando donaciones; por ejemplo, a la religión³. Entonces, aunque podamos morir por nuestro egoísmo, todavía hemos ganado el mérito interno de hacer esas donaciones como un acto de respeto/homenaje al Buda, al Dhamma y a la Sangha—que es como mantener nuestro seguro de vida al día con los pagos. En esta forma, aunque nuestra casa pueda quemarse, todavía nos quedará alguna propiedad.

El Enojo. Cuando esta corrupción se fortalece, no tiene sentido del bien o el mal, ni de lo correcto e incorrecto, ni de los esposos, las esposas o los hijos. Ella puede beber sangre humana. Un ejemplo que siempre observamos es cuando las personas se enojan, se pelean y una de ellas termina en prisión o incluso convictos por asesinato y condenados a muerte. Esto es peor que la destrucción de vuestras casas por fuego, porque se quedan sin nada en absoluto. Por esta razón, tenemos que hacernos de algún seguro de vida a través de observar los cinco u ocho preceptos de forma que podamos tratar ponerle un vendaje a nuestras heridas abiertas—diríamos, de forma que podamos limpiar la maldad y las cosas ignorantes en nuestros pensamientos, palabras y acciones. Incluso, si no podemos lavarlas y limpiarlas completamente, por lo menos debemos tratar de aliviarlas en alguna forma. Aunque todavía nos quede algún fuego, dejémosle que sea sólo lo suficiente para cocinar vuestra comida y alumbrar vuestros hogares. No dejen que sea mucho y pueda quemar vuestra casa.

La única forma de extinguir esos fuegos es meditar y desarrollar pensamientos de buena voluntad. La mente no sentirá ningún enojo, odio o rencor y en su lugar sentirá nada más que pensamientos de compasión y entendimiento, viendo que todos en el mundo aspiran por la bondad, pero que nuestra bondad no es igual. **Tienen que usar el discernimiento cuidadosamente para considerar la causa y el efecto**, y entonces perdonar, con el pensamiento de que todos los seres humanos no son iguales o idénticos en nuestra bondad y maldad. Si todos fuésemos iguales, el mundo se caería en pedazos. Si todos fuésemos igualmente buenos o malos, el mundo se destruiría seguramente. Supongamos que todas las personas en el mundo fueran campesinos, sin mercaderes o comerciantes ni tampoco oficiales

³ **Nota de Acharia:** O concediendo espacios [ya sean físicos o mentales] que beneficien a los que están desarrollándose, para que puedan desarrollarse aún más.

gubernamentales. Supongamos que hubiera solamente oficiales gubernamentales, y no hubiera campesinos en absoluto. Todos nos estaríamos muriendo de hambre con nuestras bocas abiertas y secas. Si cualquiera fuera igual o idéntico, el final del mundo llegaría en unos pocos días. Consideren vuestros cuerpos: Incluso las diferentes partes de vuestro cuerpo no son iguales. Algunos de vuestros dedos son cortos, otros largos, algunos pequeños y otros grandes. Si todos los diez dedos fueran iguales, tendrían manos de monstruos. Así que, cuando vuestros propios dedos no son iguales, ¿cómo pueden esperar que las personas sean iguales en términos de sus pensamientos, palabras y acciones? Tienen que pensar en esta forma y ser compasivos y perdonar.

Cuando puedan pensar en esta forma, vuestra buena voluntad puede diseminarse a todas las personas en todas partes, y sentirán misericordia/compasión por las personas en los niveles altos, bajos e intermedios. La bola inmensa de fuego se irá a través del poder de vuestra buena voluntad y amor-gentil.

Esto llega de obtener el seguro de vida: practicando la meditación tranquila para que las corrupciones se retiren de vuestra mente. Los pensamientos de deseo sensuales, rencor, letargo, intranquilidad y duda se desvanecerán, y la mente estará firmemente centrada en concentración, usando sus poderes de pensamiento directo para permanecer con su palabra de meditación—buddho—y sus poderes de evaluación para crear un sentido de ligereza facilidad ligera. Cuando la mente se siente feliz o en bienaventuranza—el sabor que surge de la concentración—tendrá su propio alimento y sustento interno, de manera que cualquier cosa que piense, pronuncie o accione, seguramente será un triunfo.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#aflame>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: lunes, 25 de julio de 2011



ALIMENTO PARA LA MENTE

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)
© 1995–2011
Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Julio de 1959; 10 de agosto de 1957

Hay dos clases de alimento para la mente: la clase que da a la mente fortaleza y la clase que la debilita. Lo que a esto se refiere es (1) la comida del contacto sensorial—el contacto que toma lugar en los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo e intelecto. Hay seis bocados de esta clase de comida. (2) La comida de la consciencia, diríamos, la consciencia del contacto que toma lugar en cada uno de los sentidos. También hay seis bocados de esta clase. (3) El alimento de la intención o concomitantes/acompañantes mentales, diríamos, los pensamientos que se forman en el corazón, que guían a pensar en el pasado o futuro y que conocen las cosas que son buenas y malas, agradables o dolorosas. Una vez que sabemos que nuestro cuerpo y mente dependen de esa clase de comida, deberíamos usar nuestro discernimiento para reflexionar y evaluarlas cuidadosamente.

El discernimiento es lo que forma los dientes de la mente. Cuando los niños son pequeños, ellos necesitan depender de otros para que le corten o le pasen por el colador su comida; pero cuando crecen, ellos ya tienen sus propios dientes para masticar y no necesitan depender de nadie. Si verdaderamente las personas disciernen, ellos no necesitan masticar la comida cruda en absoluto. Por ejemplo, un cazador inteligente, cuando ya haya matado un animal, le removerá las plumas y las alas, si es un ave, y le cortará los tarros y las pezuñas si es otra clase de animal; y se llevará a la casa solamente las partes que puede usar. Entonces, corta la carne en pedazos para que pueda servir de comida. En otras palabras, si es inteligente, bota las partes que no se puede comer, pedazo por pedazo.

En la misma forma, las personas inteligentes que quieren la cualidad interior del desapego, tienen que tomar el discernimiento que llega de la concentración y usarlo para evaluar lo que ven, oyen, huelen, gustan, etc. de manera que esas cosas puedan servir un propósito y no les haga daños. Quienquiera que se come un pescado completo—con espinas, escamas, aletas, heces y todo—seguramente se atragantará con los huesos hasta morir. Por esa razón, tenemos que buscar un cuchillo y una tabla de cortar—en otras palabras, usar la atención para enfocarnos, digamos un objeto visual y el discernimiento para considerar que clase de objeto es. ¿Es algo con lo que debemos involucrarnos, o no? ¿Qué clase de beneficios o perjuicios le causará a la mente? Si es un objeto visual que cause daño a la mente, no deben involucrarse con él. Si es un objeto que atractivo, busque su lado malo también. Sean personas con dos ojos. Algunas veces un objeto luce atractivo, pero no buscamos su lado malo. Si algo luce hermoso, tienen que enfocarse en su lado malo también. Si parece malo, tienen que enfocarse también en su lado bueno.

Si no son selectivos en lo que comen, pueden arruinar vuestra salud. Los objetos agradables son como azúcar y miel: Con toda seguridad atraerán toda clase de hormigas y moscas. Los objetos desagradables son como la mugre: Además de acarrear gérmenes, ellos seguramente atraerán también toda clase de cosas malas, porque arrastran moscas y gusanos. Si no discernimos, engulliremos la mugre junto con los gusanos y las partes hediondas, y el azúcar junto con las hormigas y las moscas. Vuestro corazón tiene poca salud, y sin embargo van engullendo y devorando las cosas que son tóxicas. Cuando esto sucede, nadie les podrá curar sino ustedes mismos.

Por esta razón, tienen que mantener el corazón neutral, en el medio del camino. No se gratifiquen con los objetos que piensan son agradables; no odien los objetos que piensan son desagradables. No sean una persona con un solo ojo o una sola oreja. Cuando puedan hacer esto, estarán equipados con el discernimiento. Ustedes pueden expeler/echar los objetos visuales, los sonidos, los olores, los gustos, etc. fuera de vuestro corazón. Cuando hayan visto lo 'bueno' y lo 'malo' escondido detrás de cada uno de ellos—en la misma forma que el cuerpo tiene frente y espalda—no deben dejarse llevar por lo que ven, oyen, huelen, etc. Tienen que considerarlos cuidadosamente.

La mente tiene dos tipos básicos de alimento: estados mentales buenos y estados mentales malos. Si piensan en formas que son buenas, le darán fortaleza a la mente. Si discernen, consumirán una

comida excelente. Si no discernen, tendrán que comer una comida cruda—digamos, tendrán la centolla y se la comerán cruda, sin ni siquiera saber cómo hervirla y quitarse el caparazón y las tenazas. El esfuerzo de meditar es como un fuego; la concentración es como una olla; la atención, como la tabla de cortar; y el discernimiento es el cuchillo. Las personas inteligentes usaran esas cosas para preparar su comida y que su nutrición—la nutrición del Dhamma—penetre en el corazón y les proporcione las cinco clases de fortaleza:

(1) La fortaleza de la convicción.

(2) La fortaleza de la persistencia: Cuando somos persistentes, el corazón es como las ruedas de un automóvil que lo mantiene rodando hacia su meta, capacitándonos a ver las ganancias que llegan de nuestra persistencia.

(3) La fortaleza de la atención: Estar atentos es como saber cuándo abrir y cerrar vuestras ventanas y puertas.

(4) La fortaleza de la concentración: La concentración estará establecida firmemente en la mente, ya estemos sentados, de pie, caminando, recostado, hablando o escuchando. Podemos escuchar sin quedarnos trabados en lo que se dice, y hablar sin quedarnos trabados en lo que decimos.

(5) La fortaleza del discernimiento. Alcanzaremos la sabiduría y el entendimiento en cuando a todas las cosas, de forma que eventualmente lograremos la pureza de mente—dejando ir todos los pensamientos del pasado y futuro, y no estando feliz o infeliz por lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, etc. en absoluto.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#food>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: martes, 26 de julio de 2011

VAYAMOS POR PARTES

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi
Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

6 de octubre de 1958

Hay tres formas en las que las personas ordenan sus prioridades: ponen el mundo primero, se ponen ellas primero y ponen el Dhamma/Dharma primero.

Poner el mundo primero: No hay nada en lo que podamos depender en cuanto a los asuntos del mundo. Deténganse y piensen por un momento: Desde que nacieron, vuestra primera memoria hasta el presente, ¿cuál es la mejor cosa que les ha pasado en vuestra vida? ¿Cuál es la cosa más agradable? ¿Qué les ha gustado más? Si responden, tienen que decir que de todas las cosas del mundo, sólo el 50% son agradables, y el otro 50% son desagradables. Pero si me preguntan a mí, respondería que nada en absoluto es agradable acerca del mundo. No hay nada sino tensión/estrés y miseria. Obtienen amigos y ellos toman ventajas sobre ustedes. Obtienen posesiones y tienen que preocuparse acerca de ellas. Obtienen dinero y terminan sufriendo por él. Las personas con las que trabajan no son tan buenas como les gustaría que fueran. Vuestra familia y familiares no son nada más que problemas. Resumiendo, no veo nada que realmente brinde a una persona la felicidad verdadera. Obtienen dinero y les trae problemas. Obtienen amigos y ellos les hacen sufrir. Las personas con que viven y trabajan no se llevan muy bien. Así es como es el mundo. Por esa razón, cualquiera cuya mente sigue la corriente del mundo, puede estar garantizado de tener solamente dolor y pena. El Buda enseñó, “Para que la mente no se afecte por las formas del mundo, debe estar serena y libre de sufrimiento: Esta es la fortuna grande y suprema”.

El mundo tiene ocho aristas, y cada una de ellas es una cuchilla afilada, capaz de cortar en pedazos a los seres humanos sin ninguna merced.

Los ocho bordes o líneas del mundo son, por una parte, el borde de la **riqueza**, el borde del **estatus**, el borde de la **lisonja** y el borde del **placer**. Estas cuatro aristas o bordes son especialmente afiladas porque son cosas que gustamos. Las mantenemos puliéndolas y afilándolas, y mientras más afiladas las hacemos, al final se nos viran y nos cortan el 'garganta'.

Por la otra parte el mundo tiene también cuatro bordes o aristas, pero de hecho ellas no son afiladas, porque a nadie le gusta usarlas. Nadie las quiere, nadie las afila, y como resultado ellas son monótonas y francas [no afiladas] —y como los cuchillos no afilados ellas no pueden matar a nadie. Esas cuatro aristas o bordes son, la pérdida de la riqueza, la pérdida del estatus, la crítica y el dolor. Nadie quiere esas cosas, pero tienen que existir como parte del mundo.

¿Cómo son de afilados los bordes afilados? Tomemos por ejemplo el estatus. Tan pronto como las personas obtienen estatus y rango, comienzan a agrandarse **mucho más de lo que realmente son**. No tenemos que mirar muy lejos por esa clase de cosa. Miremos a los monjes. Comienzan como monjes principiantes ordinarios y comunes, y van a cualquier parte sin problemas en absoluto, en las carreteras, en las calles, en las callejuelas, donde quieran ir. Pero tan pronto ellos comienzan a tener un rango eclesiástico pequeño, empiezan a agrandarse anormalmente. Las calles que usan para caminar ya son muy estrechas; ellos tienen problemas caminando en donde quiera—sus piernas son tan largas y sus pies tan pesados. Sus traseros o posteriores son muy grandes para los asientos ordinarios. (Por supuesto, no todos los monjes de alto-rango son así. pueden encontrar unos que no se agrandan en absoluto). En cuanto a las personas laicas, una vez que se hayan tropezado con el borde del estatus, comienzan también a agrandarse, hasta el punto donde difícilmente pueden moverse. Sus manos se vuelven pesadas para levantarse en respeto por el Buda. Sus piernas son tan grandes que no puede ir al monasterio a oír el sermón u observar los preceptos—ellos temen perder su arista. Así es como uno de los bordes del mundo mata la bondad en las personas.

En cuanto al margen de la riqueza, este se refiere al dinero y posesiones. Tan pronto como tenemos cantidad, comenzamos a ser tacaños y avarientos. Devenimos cautelosos de hacer muchas ofrendas o de ser muy generosos con los demás, porque tememos que se nos acabe el dinero. Esta es la razón por la que las personas ricas tienden a ser avariciosas y tacañas y se ahogan en su propia riqueza. En

cuanto a las personas pobres, ellas pueden darlo todo y trabajar para remplazarlo. Ellas pueden hacer ofrendas y ser generosas, con casi ningún sentido de arrepentimiento. Sus brazos y piernas no son tan grandes, así que llegan al monasterio con ningún problema en absoluto.

El borde del placer es muy afilado, porque en donde quiera que obtengas el placer, ahí es cuando te quedas trabado. Si vuestro placer llega de vuestros amigos, están atascados en vuestros amigos. Si vuestro placer llega de vuestros hijos y nietos, están atascados en vuestros hijos y nietos. Si vuestro placer llega de comer, dormir o salir de noche, entonces ahí es donde están atascados. No están dispuestos a cambiar el placer por el bien del mérito interno porque temen soltarlo. No pueden observar los cinco u ocho preceptos porque ellos les hacen forzarse y negarse a ustedes mismos. Si observan los ocho preceptos, no pueden ver una película o un drama teatral y no pueden dormir en un colchón cómodo. Temen perder una comida, tener hambre o sentirse débil. No quieren sentarse a meditar porque tienen miedo de que vuestras espaldas duelan o vuestras piernas se insensibilicen. Así que esta es la forma en que el borde del placer destruye vuestra bondad.

En cuanto a la arista del **halago**, esta también es una navaja afilada. Cuando a las personas se les halaga, ellas comienzan a flotar en el aire y no quieren bajar de esa nube. Escuchan el halago y es tan cautivante que se olvidan de lo que son y piensan que ya son perfectos—así que no pensarán en hacer un esfuerzo para mejorar en otras formas.

Todos estos cuatro bordes son armas que matan/asesinan la bondad. Son como la pintura que las personas usan en las casas para que luzcan mejor: algunas veces duran por un rato y entonces se destinen y descascaran. Si simplemente pueden ver esas cosas como parte de un escenario que llega y pasa, sin atascarse en ellas, ellas no les harán ningún daño. Pero si se encierran a ellas como vuestra propia realidad, el día llegará cuando tengan que encontrarse seguramente con el desencanto—perdida de la riqueza, pérdida del estatus, la crítica y el dolor—**porque esa es la ley de la naturaleza**, que por mucho que avancen las cosas, así mismo tendrán que regresar. Si no las pierden mientras están vivos, entonces las perderán cuando mueran. Ellas no pueden permanecer para siempre y por siempre.

Cuando comprendemos esta verdad, entonces nos encontramos con cualquiera de los bordes buenos del mundo que no debemos apartar y hasta olvidarnos de nosotros mismos; y cuando nos encontremos con los malos **no debemos mortificarnos o entristecernos tanto que perdamos las esperanzas**. Manténganse y continúen con sus deberes como siempre lo han hecho. No dejen que vuestra bondad sufra por esas ocho formas o caminos del mundo.

Poniéndose ustedes primero: Esto significa actuar, hablar y pensar en cualquier forma que les guste, sin ningún pensamiento de consideración de lo que es correcto o incorrecto, bueno o malo. En otras palabras, ustedes sienten que tienen el derecho de hacer lo que quieren. Por ejemplo, pueden ver que algo no es bueno y saben que a otras personas no les gusta, pero a ustedes si, así que de todas formas lo hacen. O pueden ver que algo es bueno, pero no les gusta, así que no lo hacen. Algunas veces puede que les guste algo, y sea bueno, pero no lo hacen—es bueno pero simplemente no lo pueden hacer.

Por lo tanto, cuando están practicando el Dhamma, entonces, ya sea si algo les gusta o no, tienen que hacerlo por ustedes mismo. Tienen que hacer del Dhamma vuestra vida, y vuestra vida en el Dhamma, si quieren triunfar. No pueden usar en absoluto los principios de dar prioridad para sus propios gustos.

Poniendo el Dhamma primero: Este es un principio importante para esos que practican. Los deberes de cada budista son (1) desarrollar la virtud a través de observar los preceptos, (2) centrar la mente en concentración, y (3) usar el discernimiento para investigar la verdad sin dar rienda a las corrupciones.

El nivel básico de virtud es prevenir nuestras palabras y acciones de ser malas o perversas. Esto significa observar los cinco preceptos: no matar ningún ser viviente, no robar, no involucrarse en sexo ilícito, no mentir y no tomar bebidas alcohólicas o estupefacientes. Estos son los preceptos que borran las manchas repugnantes de nuestra conducta. Son preceptos que nos convierten de animales comunes en seres humanos y previenen que caigamos en los estados de privación y calamidad o infortunio.

El nivel intermedio de virtud nos convierte de seres humanos en seres celestiales. Esto se refiere a la restricción de los sentidos: mantenernos observando la forma en que reaccionamos a nuestros

sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto, los sentimientos y los pensamientos, para que ellos no hagan surgir estados mentales malos. Esto puede convertir los seres humanos en seres celestiales, aunque no hayamos escapado de la muerte o el renacimiento, porque los seres celestiales al terminar con sus méritos, tienen que regresar y renacer de nuevo como seres humanos. Ellos todavía tienen que mantenerse nadando en el ciclo del renacimiento.

Sin embargo, esos que pueden ganar la liberación de todas las formas de maldad, no tendrán que renacer de nuevo como animales, seres humanos o seres celestiales. Esto se refiere a las personas que practican la concentración y pueden abandonar toda maldad en sus corazones desarrollando las etapas de absorción (jhanas) y discernimiento hasta alcanzar el nivel de no-retorno o no-regreso. Cuando ellos mueren, van a los mundos de Brahma, y allí desarrollan sus corazones todavía más, purificándolos de todas las corrupciones, deviniendo arahants y finalmente alcanzando la Liberación total.

El nivel básico de virtud protege nuestras palabras y acciones de ser malignas. El nivel intermedio protege nuestros sentidos y los mantiene limpios—lo que significa que no dejamos que las tres corrupciones de la pasión, la aversión y el engaño provoquen una acción a través de lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, tocamos o pensamos.

En cuanto al nivel superior de virtud—la virtud interna—esto significa hacer surgir la Concentración Correcta en la mente:

(1) En este nivel, “no matar” significa no matar vuestra bondad. Por ejemplo, si malos pensamientos surgen y no son cuidadosos de aniquilarlos, su voluntad de malignidad llegará y entrará y vuestra bondad tendrá que morir. Esto es porque vuestra mente está todavía atrapada en el bien y el mal. Algunas veces usan el bien para matar el mal. Otras usan el mal para matar el bien. A esto se le llama matarse a ustedes mismos.

(2) “Robar” en este nivel se refiere a la forma que la mente le gusta tomar los puntos buenos y malos de los demás para pensar acerca de eso. Esa clase de mente es una ladrona—porque nunca le hemos preguntado a las otras personas si ellas son posesivas o sobre sus puntos de vista o si están dispuestos a compartirlos con nosotros. La mayoría de las veces tomamos su basura seca y vieja. Diríamos, nos enfocamos en sus puntos de vista erróneos. Aunque ellos pueden que

tengan puntos de vista buenos, nosotros no nos permitimos verlos. Tomamos nuestras propias opiniones como guías y como resultado terminamos como necios sin comprender.

(3) "Sensualidad ilícita" en este nivel se refiere al estado de mente que se queda trabado en las vistas, los sonidos, los olores, los gustos, las sensaciones táctiles y las ideas o esas deshonestidades que fermentan en la avaricia, el enojo y el engaño. En otras palabras, la mente está impura y siempre involucrada con objetos sensuales y sentimientos o disposiciones.

(4) "Mentir" en este nivel significa no ser verídico u honesto. ¿Cómo no somos verídicos? Llegamos al monasterio pero nuestras mentes están en casa. Escuchamos el sermón pero nuestros corazones están pensando en otra cosa. Nuestros cuerpos pueden estar sentados en meditación, igual que el Buda, pero nuestras mentes están vagando a través de toda clase de pensamientos, preocupándonos del pasado, planeando el futuro, sin encontrar nada en absoluto. A esto se le llama mentirse a sí mismo como también mentir a los demás. ¿Y cómo puede ser eso mentir a los demás? Supongamos que llegan a sus casas y alguien les pregunta: ¿Dónde has estado hoy? Y ustedes responden: "Fui al monasterio a escuchar el sermón". De hecho, vuestros cuerpos llegaron, pero ustedes no. Vuestros cuerpos oyeron, pero ustedes no escucharon. Esto tiene que ser clasificado como una clase de mentira.

(5) "Embriaguez/Intoxicación" en este nivel se refiere al engaño y a la dejadez/distracción. Si vamos a contemplar el cuerpo, los sentimientos, la mente y las cualidades mentales, nuestras mentes tienen que estar quietas, firmes y verdaderamente enfocadas en esas cosas. Pero si estamos distraídos y olvidadizos, nuestras mentes van por un camino erróneo, moviéndose de un lugar a otro, de adelante hacia atrás como un borracho. Algunas veces terminamos cayéndonos dormidos y tirados al borde de alguna calle. Nada bueno viene de ahí.

Esos que son cuidadosos en mantener sus mentes firmemente centradas en concentración y los cinco preceptos en este nivel puro e intacto, se dice que están desarrollando la perfección suprema de la virtud—demostrando respeto por el Dhamma por arriba y más allá del mundo, y de ustedes mismos. **A esto se le llama poner el Dhamma primero** en una forma apropiada para los que la practican. Esto es lo

que significa ser un verdadero budista en una forma que eventualmente nos guíe a la liberación de todo sufrimiento y tensión.

Terminado de traducir el sábado, 16 de julio de 2011

Por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA



LA RESPIRACIÓN CALMADA

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Hoy me gustaría explicar un poco acerca de cómo meditar. Sentarse en meditación es una actividad que vale la pena. La parte externa de la actividad es sentarse en la posición de medio-loto con vuestra pierna derecha cruzada sobre la izquierda; con las palmas de vuestras manos hacia arriba sobre vuestro regazo, y vuestra mano derecha arriba de la izquierda. Mantenga su cuerpo erecto. Cierre vuestros ojos, pero no los cierre como una persona dormida. Vuestros nervios ópticos tienen que mantenerse trabajando hasta cierto punto o de lo contrario se adormecerán.

Estas actividades son los aspectos externos de una buena meditación, pero no son los que hacen la meditación buena. También necesitan tener el objeto correcto para que la mente habite en él y la intención correcta: la intención de mantener la **inhalación** y la **exhalación** en la mente, ajustarla de manera que esté calmada, y mantener la respiración y la mente juntas de forma que no se separen o escabullen una de la otra. Cuando puedan hacer esto propiamente, ganarán resultados beneficiosos en términos del cuerpo y la mente—diríamos, la cualidad correcta que buscan, llamada 'mérito interno', que significa un sentido tranquilizador de la facilidad, la comodidad, la plenitud y el bienestar.

Cuando se sientan y meditan, manténganse notando si su mente está quedándose o residiendo con la inhalación y la exhalación. Tienen que mantener la atención encargada o responsable de la mente. Por ejemplo, cuando inhalen, piensen en bud, cuando exhalen piensen en dho—Bud-dho. Estén alertas/ atentos. No se olviden o distraigan. Aparten todas sus responsabilidades y dejen ir todos los pensamientos y percepciones externas. Mantengan vuestra mente solamente con la respiración. No tienen que poner vuestra atención en nada más.

Aunque por lo general, cuando se sientan y meditan, los pensamientos del pasado y el futuro tienden a aparecer y meterse en el camino de la calidad de vuestra meditación. Pensamientos de esta clase—ya sean acerca de cosas pasadas y cosas por venir, acerca del mundo o del Dhamma—no hacen bien en absoluto. Ellos simplemente les causan problemas y sufrimiento. Ellos inquietan la mente y la perturban así que ella no puede alcanzar la paz y la calma—porque las cosas que han pasado, ya pasaron. No hay forma que puedan traerlas de nuevo o cambiarlas. Las cosas en el futuro no se han alcanzado todavía, así que no podemos saber si estarán o no en acuerdo con nuestras expectativas. Ellas están lejos y son inciertas, así que, no hay forma en absoluto, de que pensando en ellas sea de ayuda alguna.

Por esta razón, tenemos que mantenernos sujetos a la mente para mantenerla en el presente a través de fijarla en nada más que la respiración. Pensar acerca de la respiración se llama dirigir el pensamiento, como cuando pensamos 'buddho' junto con la respiración—**bud** inhalamos, **dho** exhalamos, como lo estamos haciendo ahora. Cuando comenzamos a evaluar la respiración, soltamos a buddho y empezamos a observar cuanto los efectos de cada inhalación y exhalación se puede sentir en el cuerpo. ¿Cuando la respiración entra en la inhalación se siente cómodo o no? Si no se siente cómodo y relajado, cámbienla. Cuando mantienen la mente preocupada investigando la respiración, dejen ir a **buddho**. No tienen ninguna necesidad para él. La inhalación comenzará a extenderse a través del cuerpo, junto con la atención y la alerta. Cuando dejamos ir a buddho, nuestra evaluación de la respiración deviene más refinada; el movimiento de la mente calmará y devendrá concentración; afuera las percepciones se silenciarán. "Silenciarse no significa que nuestras orejas no oyen o devienen sordas. Significa que nuestra atención no va corriendo hacia las percepciones del exterior o de los pensamientos del pasado o futuro. En su lugar, ella se mantiene exclusivamente en el presente.

Cuando fijamos nuestra atención en la respiración en esta forma, constantemente observando y siendo el observador de cómo la respiración fluye, llegaremos a saber cómo es la inhalación y la exhalación, ya sea cómoda o no; en que forma la respiración nos hace sentir bien; cuál forma de exhalación nos hace sentir bien; qué forma de respiración nos hace sentir tensos e incómodos. Si la respiración se siente incómoda, traten de ajustarla para hacer surgir un sentido de alivio y comodidad.

Cuando nos mantenemos examinando e investigando la inhalación en esta forma, la atención y la alerta tomarán el control en nosotros. La calma, el discernimiento y la sabiduría se desarrollarán en nuestro interior.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#quiet>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: martes, 26 de julio de 2011

CENTRADOS INTERIORMENTE

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

13 de agosto de 1956

Cuando se sienten a meditar, deberán mantener en mente los factores que hace esta actividad meritoria:

- (1) El objeto correcto para la mente—diríamos, la respiración, la cual es el tema de vuestra meditación.
- (2) La intención correcta. Esto significa que enfoquen firmemente vuestra mente en lo que están haciendo y nada más, con el propósito de asentarla imperturbablemente en la tranquilidad/calma.
- (3) La cualidad/valor correcto—el mérito interno—diríamos, la calma y el alivio que obtienen de vuestra práctica de concentración.

Para tener el objeto correcto mientras están sentados meditando, deberán tener vuestra mente ‘encaprichada’ en dar vuestro corazón solamente a las cualidades del Buda. Lo que esto significa que enfoquen vuestra inhalación y exhalación junto con la palabra **buddho** [**bud-dho**], sin pensar en nada más en absoluto. Este es vuestro objeto o fundamento para la mente. El lado mental del objeto es la palabra **buddho**, pero si sólo piensan, buddho, buddho, buddho, sin ninguna unión con la respiración, no obtendrán los resultados que quieren, porque simplemente pensar por sí mismo es muy débil para sostener la mente y como resultado no lleva a cabo o realiza todos los factores de la meditación. La mente no estará suficientemente cómoda con su objeto para permanecer instalada firmemente en su calma, y por lo tanto demostrará signos de vacilación.

Dado que este es el caso, tienen que encontrar algo para darle alguna resistencia efectiva, algo para que la mente se sostenga, en la misma

forma que una plancha de madera que hayan clavado se sostendrá firmemente con el clavo y éste no la dejará mover. Una mente sin algo que sostenerse está inclinada a no estar cómoda y firme con su objeto. Esta es la razón por la que nos enseñan a pensar en la respiración, que es el lado físico de nuestro objeto, junto con **buddho**, pensando **bud** con la inhalación y **dho** con la exhalación.

En cuanto al factor de la intención en vuestra meditación, tienen que tener el propósito en vuestra respiración. No lo dejen a la respiración que suceda por ella misma como normalmente hacen. Tienen que tener la intención de sincronizar vuestro pensamiento de la inhalación con la inhalación per se, y vuestro pensamiento de exhalación con la exhalación per se. Si vuestro pensamiento es más rápido o más lento que vuestra respiración, no trabajará. Tienen que intentar mantener vuestro pensamiento en tándem o sea conjuntamente con la respiración. Si respiran en esta forma, esta es la intención que forma el acto (**kamma**) de vuestra meditación (**Kammattana**). Si simplemente dejan que la respiración suceda por sí misma, eso ya no es más el tema de la meditación. Es simplemente la respiración. Así que tienen que ser muy cuidadosos e intentar todo el tiempo mantener la mente en su lugar cuando inhalan y cuando exhalan. Cuando inhalan, la mente tiene que pensar **bud**. Cuando exhalan, la mente tiene que pensar **dho**. Esta es la forma que vuestra meditación tiene que ser.

La cualidad del mérito interno en centrar la mente llega cuando hacen que vuestro cuerpo y mente se sientan calmados, tranquilos y relajados. No se dejen sentir tensos o contraídos. Dejen que la respiración tenga su liberación. No la bloqueen o la agarren, la fuercen o la aprieten. Tienen que dejarla fluir fácil y calmadamente. Como lavar una camisa y tenderla para que se seque: dejen que el sol brille y el aire sople, y que el agua gotee de la camisa por sí misma. En un abrir y cerrar de ojos la camisa estará limpia y seca. Cuando meditan es como si estuvieran lavando vuestro cuerpo y mente. Si quieren que el cuerpo se sienta limpio y fresco internamente, tienen que calmarlo. Descansen vuestros ojos, descansen vuestros oídos, vuestras manos, pies, brazos y piernas, descánsenlos todos. Descansen vuestro cuerpo en cada forma y al mismo tiempo no dejen que vuestra mente se involucre con pensamientos externos. Suéltelos todos.

Cuando lavan vuestra mente para que esté limpia y pura, ella se inclina a devenir brillante en sí misma con conocimiento y entendimiento. Las cosas que nunca supieron o pensaron antes,

aparecerán ante ustedes. Por lo tanto el Buda enseñó que la brillantez de la mente es el discernimiento. Cuando este discernimiento surge, nos provee conocimiento acerca de nosotros mismos—de cómo el cuerpo y la mente llegaron a ser de la forma que son. A esto se le llama conocimiento de la forma y el nombre o de los fenómenos físicos y mentales.

El discernimiento es como la vela de una barca: Mientras más ancha se extienda, más rápida va la barca. Si está destrozada y rota, no dejará que el viento la impulse y la barca irá despacio y puede que no llegue a su meta en absoluto. Pero si la vela está en buenas condiciones, llevará la embarcación rápidamente a su destino. Lo mismo pasa con nuestro discernimiento. Si nuestro conocimiento es poco y en pedazos, no será capaz de elevar nuestras mentes a la corriente del Dhamma. Puede que terminemos hundiéndonos o desistiendo porque no somos verídicos y sinceros en lo que hacemos. Cuando este es el caso, no seremos capaces de obtener ningún resultado. Nuestras cualidades buenas desaparecerán y nos hundiremos en las malas. ¿Por qué ellas se hunden? Porque nuestras velas no pueden aguantar el viento. ¿Y por qué es eso? Porque ellas están rasgadas en pedazos. ¿Y por qué están rasgadas? Porque no nos ocupamos de ellas, así que se desgastan rápidamente y terminan rotas y desgarradas.

Esto es porque la mente ocupa todo su tiempo enredada y enmarañada con pensamientos e ideas. No se asienta en la calma, así que su discernimiento está roto y desgarrado. Cuando nuestro discernimiento está así en pedazos, nos guía a descender a un nivel inferior—como un tronco de árbol que dejamos tirado sobre la tierra, expuesto a toda clase de peligros: Las termitas pueden comérselo o las personas y animales pueden pasarle por encima, porque se ha dejado en un lugar bajo. Pero si lo paramos derecho en un agujero para postes, se le libera de esos daños, excepto de los deterioros menores que le puede pasar a la parte que está enterrada bajo tierra.

Lo mismo sucede con la mente. Si la dejamos a la deriva con sus ideas, en lugar de afirmarse en un solo lugar—diríamos, si la dejamos hacer su nido todo el tiempo en conceptos y pensamientos—se ata a las corrupciones y se hunde en un nivel bajo. Esta es la razón por la que el Buda nos enseñó a practicar a centrar la mente en la concentración de manera que se coloque firme en un solo objeto. Cuando la mente está centrada, está libre de desorden y confusión, como una persona que ha finalizado su trabajo. El cuerpo está en calma y descansado, la

mente está fresca, deviene firme y estable, avanzando a un nivel más alto, como una persona en una posición superior ventajosa—sobre la cima de una montaña, el mástil de un barco, o sobre un árbol alto—capaz de ver todas las clases de cosas en cada dirección, cerca o lejos, mejor que una persona en un lugar bajo como un valle o un barranco. En un lugar bajo, el sol es visible sólo por unas horas al día y hay esquinas donde la luz del día nunca llega. Una mente que no ha sido entrenada a mantenerse firme en su bondad, seguramente caerá a un nivel inferior y no será brillante. Pero si entrenamos nuestras mentes para alcanzar un nivel cada vez más alto, estaremos seguros de ver las cosas, cerca y lejos, y alcanzar la brillantez.

Estas son algunas de las recompensas que llegan de centrar la mente in la concentración. Cuando las comenzamos a ver, nos inclinamos a desarrollar la convicción. Cuando sentimos la convicción, devenimos inspirados para llevar nuestras mentes mucho más adelante—en la misma forma que una vela que no está rota lleva a la embarcación a su destino sin ningún problema. Este es uno de los puntos en el que quiero hacer hincapié.

Otro punto es que el discernimiento también se puede comparar a un avión de hélice. Cuando nos sentamos aquí calmando nuestras mentes, es como si estuviéramos volando un avión hacia lo alto en el cielo. Si el piloto está dormido, es indolente o está confundido, no estamos a salvo. No importa que formidable sea el avión, todavía puede chocar contra una montaña o caer en un bosque y matarnos, porque el piloto no está alerta ni tiene ninguna atención. Así que cuando nos sentamos a meditar, es como si estuviéramos volando un avión. Si nuestra atención es débil la mente se mantiene vagando, y nuestro avión puede terminar chocando. Así que tenemos que mantenernos observando el cuerpo para ver en el momento que se siente con dolor o tenso; y chequeando la mente para ver si está o no manteniéndose con el cuerpo en el presente. Si la mente no está con el cuerpo, es como un piloto que no está atento de su función en su avión. Las obstrucciones o interferencias tendrán una apertura para surgir y destruir nuestra tranquilidad. Así que cuando nos sentamos a meditar, tenemos que estar seguros de no distraernos. Debemos estar atentos y alertas todo el tiempo y no dejar la mente deslizarse a otra parte. Cuando podemos hacer esto, desarrollaremos un sentido de comodidad y alivio, y comenzaremos a ver los beneficios que llegan de la calma/tranquilidad mental.

Este entendimiento es el principio del discernimiento. Este discernimiento es como un avión de hélice. Mientras más practicamos, más beneficios veremos. Seremos capaces de dirigir nuestro propio avión tan alto como queramos, aterrizarlo cada vez que se nos antoje, o tratar cualquier acrobacia que nos ocurra. En otras palabras, cuando desarrollamos el discernimiento en nosotros podemos tener control sobre nuestra mente. Si queremos que piense, ella pensará. Sabemos como mantener nuestra propia mente controlada. Si no podemos controlarnos nosotros mismos, no hay forma que podamos esperar que cualquiera se mantenga en control. Así que, si somos inteligentes, es como ser un piloto que puede mantener el avión en completo control. Podemos mantener la mente en su lugar. **Por ejemplo, si piensa sobre algo malo, podemos ordenarle que se detenga y descanse, y el pensamiento desaparecerá.** A esto se le llama mantener la mente controlada. O si queremos que piense, será capaz de pensar y saber. Una vez que sabe, ese es el final del asunto, y entonces por lo tanto, parará de pensar. Cualquier cosa que queramos que haga, lo hará para nosotros. **De acuerdo al Buda, a las personas como estas se les llama 'sabios' porque ellas disciernen: Cualquier cosa que hagan, lo hacen verdaderamente. Conocen lo que es dañino y lo que no. Saben como finalizar su pensamiento y como resultado, raramente se encuentran con el sufrimiento.**

En cuanto a las personas estúpidas, ellas simplemente andan payaseando por ahí y arrastrando sus pies, demorándose cuando deberían ir hacia delante, y adelantándose cuando deberían retardarse, pasando sus días y noches pensando acerca de toda clase de estupideces sin ninguna sustancia. Incluso, cuando están durmiendo, se mantienen pensando. Sus mentes nunca tienen una oportunidad de descansar en absoluto. Y cuando sus mentes se ven forzadas a mantenerse trabajando así, están propicias a cansarse y agotarse, y no darán ningún buen resultado cuando se ponen en uso. Cuando esto pasa, ellos sufren.

Pero si tenemos el discernimiento para estar alertas a los sucesos, podemos dejar ir lo que se debe dejar ir, detener lo que se debe detener, y pensar acerca de lo que se necesita pensar. Podemos hablar cuando debemos hablar, actuar cuando debemos actuar—o simplemente quedarnos quietos si eso es lo que es necesario. Las personas que trabajan día y noche sin dormir, sin darles a sus cuerpos una oportunidad para descansar, se están matando a sí mismas. En la misma forma, los pensamientos y conceptos son cosas que aceleran el

final de nuestra vida y destruyen nuestra mente—porque ellos mantienen la mente trabajando, ya sea si estamos sentados, de pie, caminando o recostados. Algunas veces, cuando estamos sentados en soledad, nos mantenemos pensando—lo que significa que estamos matándonos, porque la mente nunca tiene un chance de descansar. Su fortaleza se mantiene desgastando y socavando; y eventualmente, cuando su fortaleza se pierde completamente, sus buenas cualidades tendrán que morir.

Así que cuando nos sentamos aquí centrando nuestras mentes, es como comer hasta llenarnos, bañarnos hasta que estamos completamente limpios, y tomar una buena siesta. Cuando nos despertamos, nos sentimos relucientes, frescos y suficientemente fuertes para hacer cualquier trabajo que se nos presente.

Esta es la razón por la que el Buda fue capaz de desarrollar tal fortaleza de mente y fue capaz de hacerlo sin comida, por ejemplo, por siete días completos y no sentirse ni cansado ni débil. Esto fue porque su mente fue capaz de descansar y estar en calma/quietud en los cuatro niveles de absorción. Su concentración era fuerte y le dio una gran cantidad de fortaleza a su cuerpo, su habla y su mente. La fortaleza que le dio a su cuerpo es lo que le capacitó a deambular para enseñar a las personas en cada ciudad y pueblo a través del norte de la India. Algunas veces tuvo que caminar caminos ásperos y azarosos a través de lugares desolados, pero nunca se cansó en ninguna forma.

En cuanto a la fortaleza de su palabra, fue capaz de mantenerse enseñando, sin intervalos, desde el día de su Despertar hasta el día de su muerte—un total de 45 años.

Y en cuanto a la fortaleza de su mente, fue muy astuto, capaz de enseñar a sus discípulos de manera que miles de ellos devinieron arahants. Fue capaz de convencer un gran número de personas testarudas, orgullosas y arraigadas en puntos de vista erróneos, para que abandonaran sus puntos de vista y devinieran sus discípulos. Su corazón estaba lleno de gentileza, compasión y sinceridad, sin ningún sentimiento de enojo, odio o malicia hacia nadie en absoluto. Un corazón puro y sin mancha.

Todas estas cualidades vienen y llegan del **Dhamma** que había practicado—no de nada extraño o misterioso—el mismo Dhamma que nosotros estamos practicando ahora mismo. La cosa importante es que tenemos que tener la intención en lo que realmente estamos haciendo

si queremos obtener resultados. Si cuando centramos la mente, lo hacemos genuina y verdaderamente, obtendremos los resultados verdaderos. Si de hecho no lo hacemos en verdad, no obtendremos nada más que 'juguetes/artefactos y muñecas'. **Así es como es con la práctica.**

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#centered>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: viernes, 29 de julio de 2011

FAMILIARIZARSE INTERNAMENTE

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

28 de septiembre de 1958

Las cuatro propiedades del cuerpo—la manera que se siente desde adentro, diríamos, tierra (sólido/compacto), agua (líquido), viento (acción) y fuego (calor) —son como cuatro personas. Si se mantienen tratando de familiarizarse con ellas, después de un rato, ellas devienen vuestras amigas.

Al principio ellas no tienen mucha confianza con ustedes, así que no tienen mucha fe y probablemente querrán probar vuestra determinación. Por ejemplo, cuando comienzan a sentarse en meditación, ellas tomarán un palo y les pegarán en vuestras piernas, así que estas le dolerán y estarán insensibles. Si te acuestas, ellas—las cuatro propiedades del cuerpo—te empujarán por la espalda. Si te recuestas de costado, te empujarán por la cintura. Si te levantas y te sientas de nuevo, te probarán de nuevo. O te pueden susurrar que desistas. Si les haces caso, el **Rey de la Muerte** se reirá hasta que sus cachetes le duelan.

Lo que tienes que hacer es sonreír en contra de las contrariedades/ infortunios, y ver a través de las cosas. Mantenerte hablando las cuatro. Aunque ellas no respondan al principio, tienes que mantenerte hablando con ellas, preguntándoles esto y lo otro. Después de un tiempito, ellas te darán una palabra por respuesta. Si te mantienes hablándoles, entonces sus respuestas comienzan a ser más largas, hasta que eventualmente devienen camaradas y puedes tener una conversación verdadera. De ahí en adelante, devienen tus amigas. Ellas te amarán, ayudarán y te dirán sus secretos. Serás una persona con amigos y no tendrás que sentirte solo. Comerán juntos, dormirán juntos, y cualquier cosa que hagas, estarán juntos. Te sentirás seguro. No importa cuánto tiempo estés sentado, no habrá dolor. No importa

cuánto camines, no te sentirás cansado—porque tienes amigos para hablar mientras caminas, así que disfrutarás y alcanzarás tu destino antes de que te des cuenta.

Esta es la razón por la que nos han enseñado a practicar meditación a través de mantener la atención inmersa firmemente en el cuerpo. Contempla tus temas de meditación—cuerpo, sentimientos, mente y cualidades mentales—sin dejar tu mente desviarse y perderse en los pensamientos externos y preocupaciones. Contempla el cuerpo de manera que puedas conocer como sus propiedades se armonizan, donde se siente agradable, doloroso o neutral. Nota como la mente se mueve en las variadas cosas que conoces hasta que alcanzas la cualidad mental de calma, solidez y verdad.

Esta forma es como tener amigos que te acompañan dondequiera que vas y en cualquier cosa que hagas. En otras palabras, cuando el cuerpo camina, la mente camina con él. Cuando el cuerpo descansa, la mente descansa con él. Cuando el cuerpo se siente, la mente se sienta con él. Cada vez que el cuerpo se detiene, la mente se detiene también. Pero la mayoría de nosotros no somos así. El cuerpo da dos pasos, pero la mente da cuatro o cinco—así que, ¿cómo no puede estar cansada? El cuerpo descansa en un mosquitero rodeado por una cerca y siete paredes gruesas, pero la mente todavía puede salir corriendo hacia fuera. Cuando este es el caso, ¿dónde obtendrá cualquier felicidad? Tendrá que vagar exponiéndose al sol, el viento, y a toda clase de peligros, porque no tiene protección. Si no hay concentración para actuar como un refugio para el corazón, éste siempre estará expuesto a la miseria y al dolor.

Por esta razón, deben entrenar vuestro corazón para que permanezca firme en la concentración y desarrollen la fortaleza completa en ustedes, de manera que puedan ser ustedes mismos. De esta forma estarán inclinados a encontrarse con todas las cosas puras y buenas.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#getting>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Fecha: sábado, 30 de julio de 2011



DETENERSE Y PENSAR

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

20 de julio de 1959

La agudeza o el discernimiento no es algo que pueda enseñar. Es algo que tienen que hacer surgir en vuestro interior. No es algo que simplemente memorizan o se habla de eso. Si la fuésemos a enseñar como para memorizarla, les puedo garantizar que **no** tomaría cinco horas. Pero si quisieran entender una palabra de eso, tres años no sería suficiente. La memorización hace surgir simplemente memorias. La acción es lo que hace surgir la verdad. Esta es la razón por la que se necesitan el esfuerzo y la persistencia para que entendamos y dominemos esta destreza por nosotros mismos.

Cuando el discernimiento surge, sabrán qué es que, de donde viene, y a donde va—como cuando vemos un candelero iluminando brillantemente: Nosotros sabemos que “Esa es la llama... Ese es el humo... Esa es la luz”. Sabemos como estas cosas surgen de mezclar una cosa con la otra, y a donde la llama va cuando el candelero se apaga. Todo esto es la destreza del discernimiento.

Algunas personas dicen que la meditación de la tranquilidad y la meditación del discernimiento son dos cosas separadas—pero, ¿cómo puede ser eso verdad? La meditación de la tranquilidad es “detenerse”; la meditación del discernimiento es “pensar”, lo que guía al conocimiento claro. Cuando hay conocimiento claro, la mente se detiene tranquila y permanece así, quieta. Ellas son todas, partes de la misma cosa.

El ‘conocer’ o el ‘saber’ llega de detenerse. Si no se detienen, ¿cómo pueden saber? Por ejemplo, si están sentados en un automóvil o en un bote que está viajando rápido y tratan de mirar a las personas o cosas

que pasan por la derecha cerca de ustedes en el camino, no pueden ver claramente quién o qué es que. Pero si se detienen quietos en un lugar, serán capaces de ver las cosas claramente.

O incluso más cerca de casa. Cuando hablamos, tiene que haber una pausa entre cada frase. Si tratan de hablar sin ninguna pausa en absoluto, ¿será alguien capaz de entender lo que dicen?

Esta es la razón porque primero tenemos que hacer que la mente se detenga para que esté quieta y calmada. Cuando la mente permanece en quietud en un estado de normalidad, la concentración surge y el discernimiento se sigue. **Esto es algo que tienen que trabajar y hacer por ustedes mismos.** No es simplemente cree lo que otros dicen. Obtén y conoce "¡Oh! ¡Oh! ¡Oh!" desde adentro, y no simplemente "¿Oh? ¿Oh? ¿Oh?" de lo que las personas dicen. No es tomar las cosas buenas que ellos dicen y colocarlas en vuestros corazones. Tienen que hacer esas cosas por ustedes mismos dejándolas que surjan de vuestro interior. Gastar un dólar de vuestro dinero es mejor que gastar 100 dólares que han pedido prestado de alguien. Si usan el dinero prestado, tienen que preocuparse por la deuda. Si usan vuestro propio dinero, no hay de que preocuparse.

Detenerse es lo que hace surgir la fortaleza. Si un hombre está caminando o corriendo, no puede pelearse con nadie, porque la ventaja descansa en la persona que esta parada, no en la que está caminando o corriendo. Esa es la razón por la que enseñamos a hacer que la mente se detenga para que pueda ganar fortaleza. Entonces será capaz de comenzar a caminar de nuevo con fortaleza y agilidad.

Es cierto que tenemos dos pies, pero cuando caminamos tenemos que pisar con uno (un pie) a la vez. Si tratan de pisar con ambos a la vez, no irán a ninguna parte. O si tratan de caminar con sólo un pie, tampoco lo pueden hacer. Cuando vuestro pie derecho se detiene, el izquierdo tiene que tomar un paso. Cuando el izquierdo se detiene, el derecho tiene que tomar un paso. Tienen que detenerse con un pie y adelantar con el otro si van a caminar con cualquier fortaleza, porque la fortaleza viene del pie que se ha detenido, no del que toma el paso para adelantarse. Un lado tiene que detenerse mientras que el otro toma el paso. De lo contrario, no tienen sustento y seguramente caerán. Si no me creen, traten con ambos pies al mismo tiempo y verán que lejos pueden llegar.

En la misma forma, la tranquilidad y el discernimiento tienen que ir a la par. Primeramente tienen que hacer que la mente se tranquilice y entonces tomar un paso en vuestra investigación: Esta es la meditación de discernimiento. El entendimiento que surge es el discernimiento. Dejar ir vuestro apego a ese entendimiento es la liberación.

Así que '**detenerse**' es el factor que hace surgir la fortaleza, el conocimiento y el discernimiento—la mente fija que sabe/conoce ambos, el mundo y el Dhamma en un estado de virtud intensificada o estado de alerta virtuoso, consciencia alerta, y discernimiento atento que guían a la trascendencia.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#stop>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Fecha: domingo, 31 de julio de 2011

LA CONSCIENCIA ALERTA

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

25 de junio de 1959

El Buda enseñó que “La búsqueda de la consciencia alerta es el corazón de la enseñanza de los Budas”. La consciencia alerta es un estado de mente que descansa más arriba y más allá de la corrupción mental. Hay dos formas de alcanzarlo:

(1) La mente todavía no tiene ninguna cualidad interna, pero la agudizamos a través de nuestros esfuerzos.

(2) La mente ha desarrollado la cualidad interna propia y la usa para mantenerse protegida, por arriba y más allá de la corrupción.

El primer caso se refiere al estado mental de las personas ordinarias o comunes. Cuando ellas no están sentadas en meditación, sus mentes no están en ningún estado especial de concentración, así que si la corrupción surge en ellas, tienen que ser perceptivas y fuertes de mente—estar atentas de la corrupción y estructurar sus mentes para que ellas [las corrupciones] no las manipulen. A esto se le llama Actitud Correcta. Aunque la mente no está concentrada, esta técnica puede dar resultados.

Lo que esto significa es que estamos alertas a lo que está pasando. Por ejemplo, cuando estamos enojados, cuando nos encontramos con alguien indeseable, debemos estar alertas al hecho y tener la determinación de que pase lo que pase, vamos a mantener la corrupción del enojo bajo control, resistiéndola y presentando nuestro mejor lado en el asunto. En otras palabras, cuando estamos enojados, actuamos como si no lo estuviéramos. En lugar de dejar que el enojo se apodere de la mente, usamos nuestra bondad interna para dominar la mente. A esto se le llama consciencia alerta. Cuando nos

encontramos con algo que no nos gusta, no enseñen el hecho de que no les gusta. En su lugar, actúen como si estuvieran felices y calmados. Diríamos, usen su lado mejor. No dejen que vuestro lado malo se enseñe bajo ninguna circunstancia⁴.

Si eres suficientemente prudente y sereno para sostener la mente en control antes de dejar que las corrupciones salgan en palabras y acciones, si puedes forzar las corrupciones para que se detengan y enseñar solamente vuestros buenos modales, pueden contar con tener una consciencia alerta. También son unos buenos miembros de cualquier grupo social, pueden trabajar hacia su propio progreso y del grupo en general.

En los textos, a esta cualidad se le llama compostura—un estado de mente que descansa por encima de las corrupciones. Esta es una forma de consciencia alerta y es algo que debemos tratar de desarrollar todos en nuestro interior a medida que seamos capaces.

La segunda forma de consciencia alerta se refiere a la mente libre de obstáculos y entrenada a un estado de Concentración Correcta. La mente está firmemente establecida en su cualidad interna. Cuando las corrupciones surgen, ellas no pueden dominar la mente porque no pueden alcanzarla para tocarla, porque la mente está protegida completamente por la cualidad interna.

Les pido que todos aspiremos a hacer surgir esta forma de consciencia alerta en nosotros a través de ser persistentes y perseverantes en apreciar nuestra propia bondad interna—en la misma forma que cuando tenemos una buena comida, estamos seguro de espantar las moscas y así podemos disfrutarla en buena salud.

Para hacer esto, tienen que ser observadores y hacer dos clases de esfuerzo: **el esfuerzo de abandonar vuestras corrupciones** y el esfuerzo de desarrollar vuestro tema de meditación, que es el medio para extinguir los Impedimentos mentales. Hay **cinco tipos** de Impedimentos u Obstrucciones: deseo sensual, rencor, apatía y letargo, inquietud y ansiedad, y duda. En cuanto a la meditación, hay

⁴ **Nota de Acharia:** Como dice la **canción**: El cielo gris se aclarará, pon tu mejor cara... Disemina el sol brillante por todas partes [En inglés: Gray skies are gonna clear up, put on a happy face...] Presionen el enlace para oír la canción en **youtube**.

dos forma de practicarla—en serie y aislamiento—como les explicaré ahora.

(1) Practicar en serie es practicar por el libro—siguiendo las instrucciones al pie de la letra/a raja tabla: contemplando la falta de atractivo del cuerpo, por ejemplo, siguiendo las listas de sus partes sin saltar ninguna de ellas o mezclarlas. Cualquier tema que escojan, tienen que entender como el tópico se agrupa y en qué orden, para tratar con ellos propiamente. Esta clase de meditación puede dar grandes beneficios, pero al mismo tiempo puede causar gran daño. Por ejemplo, si contemplan la fealdad de un cuerpo, puede guiar a un sentido de desapego, desinterés y calma, pero hay momentos que los puede llevar a un estado en el que no pueden comer o dormir porque todo comienza a parecer sucio y repulsivo. Esta es una de las formas en que puede ser dañino. O algunas veces pueden contemplar el cuerpo hasta que una imagen mental surge, pero se atemorizan y se ponen nerviosos. En casos como estos, tienen que tratar de estar atentos/despertos de manera que vuestro tema los ayude en lugar de dañarlos.

(2) Practicar en aislamiento es enfocarse en un solo tema refinado/superior que no tiene muchos rasgos o perfiles. Diríamos, se enfocan en estar atentos a la inhalación y la exhalación, sin dejar perder la atención. Enfóquense en cualquier clase de respiración que se sienta cómoda y la mente se apaciguará. Traten de hacer la respiración cada vez más refinada, mientras mantienen la mente gentilmente con la respiración en la misma forma que **mantendrían algo muy preciado en la palma de vuestras manos**. Hagan esto hasta que sientan que no hay 'entrada' ni 'salida' en la respiración en absoluto. La mente no vagará; se mantendrá quieta y calmada, capaz de 'cortar' todos los pensamientos del pasado y futuro. En esta etapa, deviene incluso más refinada, sin ninguna inquietud en absoluto; está estable y no cambia junto con los objetos. Se encuentra firmemente establecida en el punto donde deviene fija y fuerte.

Cuando puedan desarrollar vuestra meditación hasta este punto, eso hará que la mente deje ir los apegos y gane u obtenga la convicción y en entendimiento en las verdades de la inconstancia/el cambio, la tensión/el estrés y el no-yo. Vuestras dudas se disolverán, y conocerán la forma/el camino del mundo y la forma/el camino de la Liberación, sin tener que pedir la confirmación de nadie. Cuando vuestro conocimiento esté claro y libre de dudas, la mente estará firme en su fortaleza. Aquí es cuando ustedes devienen vuestro propio

refugio—cuando vuestra mente no está afectada por otras personas u objetos, y alcanza la felicidad, la comodidad, el alivio y el desahogo de la consciencia alerta.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#heightened>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: lunes, 01 de agosto de 2011

© 1005-2011

RESPECTO POR LA VERDAD

**Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)
Traducido al español por Yin Zhi Shakya**

En el cuerpo de cada ser humano hay cuatro clases de verdades: la tensión/el estrés, su causa, su disolución y el camino de su disolución. Esas cuatro son como el oro: no importa si tratan de hacer un brazalete con él—el oro—o un anillo, o aretes, o cualquier cosa, siempre el oro se mantiene a la par de su naturaleza. Vayan y traten de cambiarlo, y verán que siempre se mantiene como es. La misma verdad aplica a la naturaleza del cuerpo. No importa lo maravilloso que traten de hacerlo, siempre regresará a su naturaleza normal. Él tendrá que tener tensión y dolor, su causa, su disolución y el camino a esta última—a su disolución.

Se dice que las personas que no admiten la naturaleza normal del cuerpo están engañadas; esas que comprenden su naturaleza normal se dicen que son las que saben. Las personas sabias comprenden/entienden los principios de la naturaleza, y es por eso que no se quedan atrapadas en el enredo y la confusión. En otras palabras, digamos que el cuerpo es como un objeto que originalmente pesa cuatro kilogramos o nueve libras. Aunque podamos encontrar cosas para agregarle y hacerlo más pesado, lo agregado se caerá eventualmente, y nos dejará con los cuatro kilogramos originales. Simplemente no puede escapar de su naturaleza original.

La tensión o el estrés y el dolor que ocurre a la par con los principios de la naturaleza, de hecho no son todos problemáticos. Por ejemplo, el dolor y la enfermedad: si tratamos de pelear contra la naturaleza y evitar las enfermedades, o si queremos que desaparezcan en el momento, algunas veces hacemos que la enfermedad empeore. Pero, si tratamos la enfermedad sin preocuparnos si se irá o no, seguirá su curso natural y desaparecerá cuando debe ser, sin mucho problema o sufrimiento de nuestra parte. Esto es porque la mente no está luchando para pelear la naturaleza, y así el cuerpo tiene la suficiente fuerza para enfrentar la enfermedad. Algunas veces si tenemos esta actitud, podemos sobrevivir las enfermedades que de lo contrario nos matarían. Pero si la mente se desconcierta y se agita queriendo que la

enfermedad se termine, entonces algunas veces una pequeña enfermedad se empeora tanto que nos puede matar—como una persona con una picada de escorpión/alacrán que piensa que es una picada de cobra, y se atemoriza tanto que se trastorna y la cosa completa se le va de las manos. Algunas veces podemos tener una enfermedad que se supone sea terminar, pero el poder de la mente es tan grande que lucha contra el dolor y la enfermedad se desvanece.

Este es uno de los principios de la naturaleza—pero nosotros no debemos estar satisfechos por eso. Si nos complacemos, entonces cuando la enfermedad regresa será peor que antes, porque la verdad, cuando se llega a ella, es que 'no importa lo se haga, esas cosas no pueden escapar de su verdadera naturaleza'. Cuando la naturaleza normal de vuestro cuerpo es tener dolor y tensión, entonces traten como puedan de hacer que el dolor se vaya, él tendrán que regresar a tu verdadera naturaleza. Ya sea si lo curan o no, la verdad es todavía la verdad. En otras palabras, incluso cuando la enfermedad se cure, regresará.

Por ejemplo, supongamos que nos sentimos enfermos, tomamos alguna medicina y nos sentimos mejor. Pensamos que la enfermedad se ha ido. Sin embargo, las personas con discernimiento comprenden que la enfermedad no ha ido a ninguna parte. Simplemente se ha escondido por un rato hasta que regresa de nuevo. Podemos pensar que hemos hecho que la enfermedad se vaya, pero ella es más lista que nosotros. Cuando regresa de nuevo, usa un nuevo disfraz, como los actores en una compañía: si el público o la audiencia se cansa de la obra, ellos montan otra. De lo contrario, nadie gasta dinero para verlos trabajar. En otras palabras, la enfermedad es suficientemente lista para venir en una nueva dirección. Si presentan la obra vieja, no les dará beneficios. Primeramente la enfermedad se produjo en el estómago, esta vez es en la pierna. La tratan hasta que se va, pero entonces regresa en una nueva obra de teatro—en vuestros ojos. Tratan los ojos hasta que se va, y entonces aparece en el oído. Y entonces tratan el oído. Dondequiera que llegue, ustedes mantienen tratándola y su dinero se mantiene gastándose. En cuanto a la enfermedad, ella está contenta con la necedad de ustedes. Solamente hay una enfermedad pero sigue llegando en toda clase de disfraces. La vejez, la enfermedad y la muerte son listas. Ellas nos mantienen amarrados con una correa corta para que no podamos huir de ellas. Las personas que no entrenan sus mentes para entrar en el Dhamma por seguro pierden este punto, pero esas que entrenan sus mentes

para conocer la verdad del Dhamma, entenderán este principio de la naturaleza por lo que es.

Si no comprendemos la verdad, perdemos en dos formas. Por una parte, perdemos en términos del mundo: despilfarramos el dinero porque no comprendemos lo que es necesario y lo que no, así que trabajamos y nos preocupamos y enfadamos fuera de la proporción de la realidad. Por otra parte, perdemos en términos del Dhamma, porque nuestra virtud, concentración y meditación sufrirán. La enfermedad nos hace perder y atrasarnos o retroceder en estas formas porque carecemos de discernimiento. Por esto el Buda nos enseñó a usar nuestros ojos. Vivimos en este mundo, así que tenemos que buscar por nuestro bienestar en el Dhamma. Los resultados entonces se desarrollaran de acuerdo a eso. Si usamos el discernimiento para evaluar las cosas hasta que conocemos lo que es necesario y lo que no, el tiempo no será muy largo antes que prosperemos en términos del mundo y del Dhamma. No tendremos que perder dinero ni tiempo, y no habrá obstáculos en nuestra práctica.

En otras palabras, cuando vean algo que es **verdad** no se interpongan en su camino. Dejen que siga su curso. Aunque la mente no envejece, ni se enferma o muere, todavía el cuerpo tiene que envejecer, enfermar y morir. Esta es una parte de su naturaleza que ustedes no pueden combatir. Cuando el cuerpo se enferma, tienen que ocuparse de él lo suficiente para mantenerlo funcionando. Ustedes no estarán expuestos a dificultades en términos del mundo y vuestra práctica del Dhamma no sufrirá.

El sufrimiento que sentimos por estas cosas, llega de la causa de la tensión/estrés: el engaño y la ignorancia de la verdad. Cuando la mente está engañada ella no sabe la causa de la tensión o estrés o el camino a su disolución. Cuando ella sabe/conoce, no se queda enredada en el dolor natural y la tensión del cuerpo. El sufrimiento mental llega de la acumulación de corrupción, no de la vejez, la enfermedad y la muerte. Una vez que la tranquilidad del camino surge en nosotros, entonces la vejez, la enfermedad y la muerte no harán que la mente esté ansiosa. La infelicidad, la desesperación, la agonía y la lamentación no existirán. La mente estará separada. Podemos comparar esto al agua en el mar cuando está llena de olas. Si tomamos un contenedor grande y profundo con agua del mar y lo colocamos en la playa, no habrá olas ahí en absoluto, aunque sea profundo. Las olas llegan del oleaje. Si no lo revolvemos, no habrá olas. Por esa razón, tenemos que fijar la mente para que esté firme en su

meditación, sin dejar que nada se filtre en ella. Entonces ganará claridad: **el discernimiento que ve la verdad.**

El estado mental de la causa del estrés nos guía al dolor; el estado mental del camino nos guía a la felicidad. Si no quieren estrés/tensión o dolor, no permanezcan en la corriente de su causa. El sufrimiento mental es algo no-natural para la mente. Llega de dejar que las corrupciones se cuelen. Las enfermedades surgen en el cuerpo, pero dejamos que sus efectos se diseminen en la mente. Tenemos que aprender cuales son los fenómenos que mueren y los que no. Si nuestras corrupciones son densas y tenaces, habrá mucho envejecimiento, enfermedad y muerte. Si son escasas, no habrá mucho envejecimiento, enfermedad y muerte.

Por esta razón, debemos desarrollar cualidades internas—la habilidad de darse cuenta de la verdad—en nosotros mismos. No obstante lo mucho que el cuerpo se desarrolle, en ese punto se va a deteriorar, así que no estén muy satisfechos. El punto importante es que desarrollen la mente. Si la mente se desarrolla hasta el punto de la madurez verdadera, ella no retrocederá. En otras palabras, si vuestra concentración es fuerte y han desarrollado el discernimiento, las corrupciones que envuelven vuestra mente desaparecerán en la misma forma que los pétalos de las flores de un árbol se caen, dejando al descubierto el fruto. Cuando el fruto se desarrolla hasta su madurez, la piel y la masa se caerán dejando las semillas que contienen todo lo necesario para crecer un nuevo árbol. Cuando la mente está completamente desarrollada, la vejez, la enfermedad y la muerte declinarán y a tensión mental y el sufrimiento disminuirán, dejando la mente en la Concentración Correcta.

Cuando la Concentración Correcta llega a su madurez, sabrán el lugar de lo que muere y lo que no. Si quieren morir, entonces permanezcan con lo que muere. Si no quieren nacer, no permanezcan con lo que nazca. Si no quieren envejecer, no permanezcan con lo que envejece. Si no quieren enfermar, no permanezcan con lo que se enferma. Si no dejan esas cosas, tendrán que vivir con ellas. Si las dejan, vuestra mente no envejecerá—no será capaz de envejecer; no se enfermará—no será capaz de enfermarse; no morirá; no será capaz de morir. Si pueden alcanzar este punto, están diciendo que tienen respeto por la verdad—por las enseñanzas del Buda.

El respeto por la verdad no es un asunto de inclinarse y rendir homenaje. Significa tener un sentido del tiempo y el lugar. Si algo es

posible, lo hacen. Si no es posible, no lo hacen—y tampoco tratan de enderezarlo. Las corrupciones de la ignorancia y la falta de atención, el deseo y el apego son cosas que nos conectan con el sufrimiento, así que no dejen que ellas les enreden la mente.

La ignorancia es el estado mental engañoso acerca del pasado, presente y futuro. La habilidad verdadera de darnos cuenta o la atención alerta sabe lo que es el pasado y lo deja ir; sabe lo que es el futuro y lo deja ir, sabe lo que es el presente y no se deja arrastrar por él. Puede remover todos los apegos. La ignorancia sabe, pero se deja arrastrar por esas cosas, y por lo tanto forma el combustible para el sufrimiento—lo estimula. **La atención-alerta verdadera sabe que cosas son pasadas, presentes y futuras, pero no corre detrás de ellas.** Sabe, conoce, pero se queda quieta y calmada. No se agita de arriba-abajo o de un lugar a otro. No filtra nada hacia fuera o hacia dentro. Conoce el pasado, el presente y el futuro en términos de los principios de la naturaleza, sin tener que razonar o pensar. Las personas que tienen que razonar y pensar son las que no conocen. Con el conocimiento y la sabiduría no hay nada que pensar ni razonar, y no obstante la mente sabe todo en detalle, meticulosamente. Esta es la habilidad de darse cuenta, la atención alerta correcta. La vejez, la enfermedad y la muerte, todas devienen un asunto de dejar ir. En otras palabras, nada está de moda en la mente, y cuando nada está de moda, no hay vejez, enfermedad o muerte.

En cuanto al apego, nos agarra y nos ata a una estaca, como una persona que va a su ejecución sin ninguna probabilidad de liberarse. Estamos atados con un alambre que se alarga al pasado y al futuro. Deseando alargarlo pulgada por pulgada, virando los ojos hacia arriba con muecas horribles, preocupándonos del pasado y del futuro. Detrás de nosotros éste se divide en tres: deseos sensuales, deseo por posibilidades y deseos por imposibilidades. Frente a nosotros, se divide en tres: las mismas tres clases de deseos—y en el presente se divide en los mismos tres. Con los nueve de ellos y sólo uno de nosotros, ¿cómo esperamos poder competir con ellos? Al final, no hay competencia que valga en absoluto.

A pesar de todo, si practicamos la concentración y desarrollamos el discernimiento, seremos capaces de cortar el alambre de la Muerte. Cuando el estado mental que forma el camino surge, nuestros pensamientos del pasado y el futuro se dispersarán todos. Esta es la dispersión del estrés, de la tensión. El apego y el deseo no existirán—así que, ¿dónde el apego y el deseo tienen la oportunidad de surgir?

Las personas que tienen corrupciones—incluso si ganan \$3,000.00 diarios—no pueden mantenerse ellos mismos de caer en el ‘infierno’. Pero las que no tienen corrupciones, incluso si no tienen nada en absoluto, de todas formas están felices y contentas—porque la mente tiene suficiente para comer, suficiente para beber, suficiente para todo. Ella no está pobre. Cuando puede pensar correctamente en esta forma, a eso se le llama respeto por el Dhamma—y nos puede hacer felices.

Respeto por el Dhamma significa tomar seriamente todas las cosas que llegan y se van de la casa de vuestra mente.

(1) La puerta del cuerpo: tienen que ser cuidadosos y estar seguros que ninguna de vuestras acciones se desvían en formas dañinas.

(2) La puerta del habla—la puerta de la boca—es muy grande. La lengua puede ser solamente una pieza pequeña de carne, pero es muy importante, porque lo que decimos hoy, puede continuar en un ‘eco’ por un eón después que morimos. Cuando el cuerpo muere, después de un poco tiempo no hay nada de él, y por lo tanto no es tan importante como nuestra habla, porque la piedra grabada que hacemos con nuestra lengua dura mucho, pero mucho tiempo. Por esta razón, deberíamos demostrar un gran respeto por nuestras bocas diciendo solamente cosas meritorias.

(3) La puerta del intelecto: Tenemos que ser cuidadosos con los pensamientos. Si algo es dañino para nosotros cuando pensamos acerca de eso, entonces no deberíamos pensarlo. Deberíamos pensar solamente acerca de cosas que son beneficiosas y buenas.

Estas tres puertas están siempre recibiendo invitados en la mente, así que tenemos que prestar atención y ver quien llega con buenas intenciones y quien con malas. No bajen la guardia. Cualquiera que llegue con buenas intenciones les traerá felicidad y prosperidad. En cuanto a los problemáticos y ladrones, ellos te robarán y matarán y te causarán toda clase de problemas.

En cuanto a vuestros ojos y nariz, esos son como ventanas que también tienen que cuidar mucho. Tienen que saber cuándo abrirlas y cuando cerrarlas. Si no disciernen, pueden estar invitando a los ladrones a vuestra casa para que les roben y maten, saqueando todas las riquezas que vuestros padres y maestros les han dado. A esto se le llama ser ingrato—no saber lo suficiente para cuidar por los legados que otros le han concedido. Los legados de vuestros padres son vuestra vida, salud y fortaleza. Los legados de vuestros maestros son todas las cosas que ellos les han enseñado para que sean unas buenas

personas. Si dejan al descubierto vuestros pensamientos, palabras y acciones de forma que la maldad pueda fluir en ustedes, ella continuará entrando y gastando vuestra salud y fortaleza de vuestro cuerpo y la mente. A esto se le llama no apreciar la gentileza de vuestros padres y maestros.

Algunas veces no dejamos solamente las puertas abiertas—sino también las ventanas. Las lagartijas, las culebras, los escorpiones, los pájaros y los vampiros entrarán por las ventanas y tomaran nuestra casa como residencia. Después de un rato ellos la poseerán como suya—y se la cedemos. Así que ellos dejan sus inmundicias por todas las partes y hacen un desorden del lugar. Si no ejercitamos nuestro auto-control, nuestro cuerpo y nuestra mente se arruinarán y esto destruirá las riquezas que nuestros padres y maestros lucharon tanto para darnoslas.

Por lo tanto, si cualquiera trata de entrar en vuestra casa, tienen que examinarlo completamente para ver sus intenciones y por lo que vienen—por bueno o por malo. Mírenlos directo a los ojos. En otras palabras, tienen que estar atentos/alertas y reflexionar en todas vuestras acciones. Cualquier cosa que no sea buena tienen que sacarla de sus actividades. Incluso si les ayuda económicamente o los hace popular o bien-conocidos, no tengan nada que ver con eso. Lo mismo es cierto para vuestra habla. Si hay algo que ustedes están a punto de decir y sirve para un buen propósito, entonces abran la boca y díganlo. Digan lo que deben decir y no lo que no deben. Si algo no sirve para un buen propósito o no tiene un propósito verdadero, entonces no importa que fantástico pueda ser, no lo digan. Tienen que saber cómo responder a todas las actividades que se presentan a sí mismas para que ustedes hagan. Dejen las buenas y boten las malas.

En cuanto a la mente, tienen que demostrar también el auto-control. Si un pensamiento los guía a resultados buenos y felices, deben permitirse pensar. Pero en cuanto a los pensamientos que les causan daño, no les permitan entrar/pasar. Si van engullendo todo lo que les gusta, morirán. Diríamos, (1) Vuestras cualidades internas se deteriorarán. (2) La riqueza que vuestros padres y maestros les han dado, desaparecerá.

En cuanto a vuestros sentidos—la vista, el oído, el olfato, el gusto, el sentimiento—deberían demostrar un interés en todo lo que les beneficie. Desháganse de todo lo malo y traigan lo que es bueno.

Cuando puedan hacer esto, a esto se le llama demostrar respeto por vuestros padres y maestros, como también a ustedes mismos.

Vuestra casa estará limpia y ustedes podrán inclinarse y descansar en comodidad sin tener que preocuparse en sentarse sobre las inmundicias dejadas por los pájaros, las culebras o los escorpiones.

Pero si no ejercitan el auto-control, vuestras acciones estarán corruptas, vuestras palabras corruptas, así que, ¿cómo puede estar cómoda vuestra mente? Como en una casa inmunda: Ningún invitado querrá entrar, e inclusive el dueño no estará cómodo. Sin embargo, si mantienen vuestra casa limpia y bien barrida, será agradable vivir en ella, y las personas buenas estarán felices de visitar. Cuando las buenas personas llegan a visitar, ellas no les causaran ningún daño. En otras palabras, las cosas que llegan a través de los sentidos son como invitados, y no causaran ningún daño a la mente. La mente estará bien y será obediente permaneciendo donde ustedes le digan. Pero incluso si vuestros sillones y sillas están contruidos de mármol: si están polvorientos y sucios, ningún invitado querrá sentarse ahí, y ustedes tampoco.

Así que si mantienen vuestra virtud brillante y clara, en referencia a vuestros sentidos de la vista, oído, olfato, gusto, sentimientos e ideas, vuestra mente encontrará fácil alcanzar la concentración. Entonces, inclusive, cuando las corrupciones lleguen a visitarte de tiempo en tiempo, no serán capaces de hacerte ningún daño—porque tienes más que suficiente riqueza para compartir con ellas. Si los ladrones llegan, les puedes tirar un gran pedazo de diamante en bruto y ellos desaparecerán. Si la vejez, la enfermedad y la muerte llegan suplicándote, les puedes tirar otro pedazo, y se detendrán persiguiéndote.

Si las deudas de tu viejo karma llegan a ti cuando estás pobre, ellas no tendrán suficiente para satisfacerse, así que terminarán tomando tu vida. Pero si ellas llegan cuando estas rico, simplemente comparte tu mérito—toda tu riqueza interior que has acumulado—y te dejen tranquilo. Si tu bondad no está completa todavía, entonces la maldad tendrá una apertura para penetrar; pero si tus manos, pies, ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente están llenos de bondad, la maldad no podrá asirte, así que saldrás intacto.

Eventualmente, serás tan rico en cualidades internas que podrás ir más allá del bien y el mal. Ahí es cuando podrás estar verdaderamente

feliz y libre de peligro. Por lo tanto te pido que recuerdes esto y trates tus pensamientos, palabras y acciones en una forma que demuestre respeto por el Dhamma como te he explicado. Entonces te encontrarás con la felicidad que has esperado.

Traducción al inglés de Thanissaro Bhikkhu

"Food for Thought", by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 23 August 2010,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html>

"Alimento para el Pensamiento" por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 23 August 2010,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html>

Este documento es solamente para su disseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Terminado de traducir al español por el miércoles, 13 de julio de 2011
Miami, Florida, USA

Traducción al español por Yin Zhi Shakya, OHY

SIRVIENDO A UN PROPÓSITO

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

4 de noviembre de 1958

Mi refrán es: “Hazte a ti mismo tan bueno como sea posible, y todo lo demás tendrá que seguir el mismo paso, siendo bueno todo el tiempo”. Si no te descuidas o desatiendes por el bien de las cosas externas, tendrás que ser bueno. Así que, no se descuiden. Desarrollen vuestro mérito interno para vuestra propia satisfacción.

El mundo dice: “No se preocupen acerca de si son buenos o malos, mientras que tengan dinero”. Esto es justamente lo opuesto al Dhamma, que dice: “No se preocupen si son ricos o pobres, mientras que sean 'una buena persona’”.

Si no saben cómo usar vuestras buenas cualidades, puede que ellas les dañen—como el dinero, que algunas veces es bueno pero, si no saben cómo gastarlo sabiamente, les puede guiar a la ruina; o como un cuchillo bien afilado que si no saben cómo usarlo propiamente, les puede dañar. Digamos por ejemplo, que usan el cuchillo para matar a alguien. Cuando los agarren, tendrán que ir a la cárcel o ser ejecutados, lo que significa que usaron el cuchillo para matarse a ustedes mismos.

Cada uno de nosotros tiene cuatro clases de valores: la bondad de nuestras acciones, la bondad de nuestras palabras, la bondad de nuestras maneras o conductas y la bondad de nuestros pensamientos. Por esta razón, tenemos que cuidar estos valores lo mejor que podamos.

La mayoría de nosotros tiene agregado a nuestro nombre cosas buenas, pero difícilmente las traemos a la superficie y las ponemos en uso. En vez de eso, nos gusta manifestar y usar nuestras peores cosas.

En otras palabras, guardamos nuestra bondad para nosotros mismos y demostramos o enseñamos solamente nuestra peor parte—como los platos, las copas y las bandejas en nuestras casas: Los buenos los guardamos en el gabinete y sólo los escachados y medios rotos los usamos en la mesa, porque tememos que los buenos se nos rompan. En cuanto a la mejor ropa, ni siquiera la usamos porque tememos o no queremos que se nos pongan viejas, desteñidas/manchadas o rípiadas. Así que terminamos guardándolas hasta que están tan mohosas o el moho se las ha comido, que ya no se pueden usar y devienen harapos. Como resultado, no le damos ningún buen uso a nuestros tesoros de acuerdo a su función. En la misma forma, si tenemos alguna bondad, ya sea para nosotros o para los demás, pero no la usamos, el tenerla, no sirve a ningún propósito en absoluto—como un cuchillo que mantienen empaquetado hasta que se oxida: si finalmente lo desenvuelven para cortar alguna comida, el oxido les envenenará. Si por casualidad se cortan la mano con él o cortan alguna comida, puede que se infecten con tétano y se mueran.

Una persona inteligente sabe como usar ambos, el bien y el mal sin causar daño. Los arahants incluso saben como usar sus corrupciones para que sean de beneficio. Cuando los sabios usan el lenguaje común, eso puede servir a un buen propósito. Pero cuando **los tontos** usan el lenguaje fino, puede que sea malo; y si usan el lenguaje malo, eso es todavía peor. Un ejemplo de una persona que usa el lenguaje común para servir a un buen propósito es Chao Khun Upali (**Siricando Jan**). Una vez lo invitaron a dar un sermón en el palacio durante las observancias de la semana de los funerales, para un príncipe que su muerte había causado una gran pena a sus familiares reales. En las semanas anteriores, algunos monjes de altos rangos del monasterio **Wat Debsirin** se les había invitado para que dieran sermones y todos ellos habían expresado lo buen hombre que el príncipe había sido y que tristes estaban de que su muerte no lo había dejado hacer más bien en el mundo. Esto había causado mucho más llanto a sus familiares.

Sin embargo, cuando le llegó el turno a Chao Khun Upali de pronunciar su sermón, él no siguió el mismo 'discurso'. En su lugar, comenzó con el tema de la atención sobre el cuerpo, describiendo la fealdad e inmundicia del cuerpo, que está lleno de cosas repulsivas y nauseabundas: mocos, saliva, sudor, caspa, etc. "Cuando el cuerpo muere, no hay una sola cosa buena de él", el dijo, "pero las personas se sientan alrededor llorando y lamentándose con chorros de lágrimas corriéndoles por las mejillas, mocos saliendo de sus narices y

babeando de sus mentones. Con sus caras así asquerosas, ellas no lucen nada bien”.

Esto hizo que los parientes, que habían estado llorando, se desconcertaran y humillaran, deteniéndose inmediatamente de llorar; después de lo cual expresaron una gran admiración por Chao Khun Upali y su sermón. Esta es la razón por la que se dice que una persona que usa una lengua aguda con gran destreza es un gran sabio. Si las personas son sabias, entonces, no importa lo que digan, siempre servirá a un buen propósito, porque ellas tienen un sentido del tiempo, del lugar y de las personas con las que hablan. **Si algo sirve para un propósito bueno, incluso si es un sonido desagradable, se debe decir. Si no sirve a un propósito bueno, incluso si es un sonido agradable, no se debe decir.**

Los asuntos de la religión son un asunto del corazón. No vayan por ahí buscándolos en lo sucio, en la hierba, en los templos o en los edificios de los monasterios. **Aunque las personas puedan hacer bien con sus palabras y acciones, todavía es un asunto del mundo.** Los asuntos de la religión están en quietud y en calma, sin ninguna conmoción o ansiedad. Ellos apuntan o se dirigen a una mente que es pura, incorrupta y brillante. Con la bondad no hay necesidad de hacer nada más en absoluto. Simplemente sentarse en calma, y ahí está la pureza.

Tomen el ejemplo de un pequeño monje novicio con maneras calmadas y compuestas, que a medida que caminaba en busca de donaciones para su comida, pasó y entró una mañana en la mezquina vivienda de un usurero/prestamista y su mujer. Ya sea si le pusieron comida en su cuenca o no, él no demostró la menor preocupación y no abrió su boca para decir una palabra. Cuando se fue—su cuenca estaba vacía—siguió calmado y despacio a lo largo del camino. La mujer del garrotero, mirándolo ir, devino curiosa y le siguió a una distancia prudente, hasta que él alcanzó un punto donde sintió deseos de usar el baño. Entonces él, cuidadosamente colocó su cuenca sobre el suelo y usando su pie limpio las hojas que había sobre la tierra para hacer un hueco y que la orina no fluyera por todas partes. Después de mirar a la derecha y a la izquierda y alrededor para estar seguro de que nadie estaba pasando por el camino, se puso en cuclillas para orinar discretamente en una forma propia. Cuando hubo terminado, uso de nuevo su pie para cubrir el hueco con tierra y hojas, como había estado antes, recogió su cuenca y siguió calmadamente su camino.

En cuanto a la mujer del usurero prestamista, que había estado observando a distancia, cuando vio las maneras en las que el novicio estaba actuando, pensó para ella misma que él probablemente había enterrado algo de valor. Así que cautelosamente se dirigió al lugar y usando su mano, escarbó la tierra del hueco que había hecho el novicio para 'olfatear' o ver lo que había—y ahí es cuando se dio cuenta que era orina. El pequeño novicio había cuidado su orina como si fuera oro. "Si fuera algo que tuviera más valor que esto", pensó ella, "no habría duda que lo cuidaría muy bien. Con comportamientos como este, deberíamos acogerlo como nuestro hijo adoptivo. Él se asegurará de cuidar nuestra fortuna y estará seguro que no se despilfarrará".

Ella inmediatamente se fue a la casa a decírselo a su esposo, que impresionado con el relato hizo que uno de sus sirvientes fuera a invitar al novicio a su casa para poder informarle de sus intenciones. Sin embargo, el novicio declinó la oferta de hacerle su heredero, y les enseñó el Dhamma, haciendo que vieran la recompensa de practicar la generosidad, la virtud y la meditación. El usurero y su esposa se emocionaron profundamente, superando su mezquindad y pidiéndole tomar refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha de ahí en adelante. Eventualmente, ellos progresaron en virtud, meditación y practicaron correctamente al punto que ambos ganaron un vistazo de Liberación. Después hicieron una gran donación para construir un monumento donde el novicio había orinado, como recordatorio de la bondad que había crecido en ellos de un charco de orina que el pequeño novicio les había otorgado a ellos ese día.

Los asuntos de la religión se resumen a "**sacitta-pariyodapanam**"—limpia, clarifica y purifica completamente tu corazón. "**Etam buddhana-sasanam**"—Este es el corazón de las enseñanzas de los Budas.

Del Dhammapada:

**"SABBA PAPASSA AKARANAM
KUSALASSA UPASAMPADA
SACITTA PARIYODAPANAM
ETAM BUDDHANA SASANAM"**

**Eviten la maldad;
Sólo hagan el bien;
Purifiquen vuestras mentes,
¡Estas son las enseñanzas de los Budas!**

[Sabba (**Todo**) papassa (**maldad**) a (**no**) karanam (**hacer**)
Kusalassa (**Bondad**) upasampada (**hacer, cultivar**)
Sacitta (**la mente de uno**) pariyodapanam (**purificar**)
Etam (**Este es**) Buddha (**de Buda**) anusasanam (**el consejo**)⁵]

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#serving>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: miércoles, 03 de agosto de 2011

⁵ Tomado de: <http://www.glbvihara.org/tut3.htm> Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY
79



LIBRE AL FIN

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

13 de julio de 1958; 11 de mayo de 1957; 12 de octubre de 1957

Cuando el corazón es un esclavo de sus apetitos y corrupciones—el egoísmo, la aversión y el engaño—es como ser el esclavo de los pobres, los problemáticos y los deshonestos, todos esos a los que no debemos esclavizarnos. Las “personas pobres” aquí son egoístas: hambrientos, deseosos y nunca teniendo suficiente. El sentimiento de “no suficiencia” o “insuficiencia” es lo que significa ser pobre.

En cuanto a la aversión, esto no significa necesariamente antagonismo. También significa estar irritado o de mal humor. Si cualquiera nos molesta o fastidia o hace algo que nos desagrada, nos irritamos y resentimos. A esto se le llama ser un esclavo de los problemáticos.

El engaño significa ver la bondad como maldad o la maldad como bondad, lo correcto como incorrecto y lo incorrecto como correcto, pensar que son buenos cuando son malos, o malos cuando son buenos. A esto se le llama esclavo de los bandidos o sinvergüenzas.

Pero si la mente deviene una esclava de la bondad, a esto se le llama ser un esclavo del **Buda**, del **Dhamma** y de la **Sangha**, en lo cual o en este caso estamos en abundancia o somos solventes porque el Buda es una persona gentil. Él no nos hará trabajar todas las horas del día y en su lugar nos permitirá tiempo para descansar y encontrar la paz mental.

Pero todavía, mientras somos esclavos, no podemos decir que eso es verdaderamente bueno, porque los esclavos no tienen libertad. Ellos todavía tienen un precio por sus cabezas. Solamente cuando ganamos o alcanzamos la liberación de la esclavitud es que podemos ser

completamente libres y felices. Así que por esta razón, sea diligentes/atentos en vuestro trabajo: Mediten mucho cada día. Ganarán/obtendrán mucho de eso; compren vuestra libertad de la esclavitud al Buda, al Dhamma y a la Sangha, y obtendrán la Liberación. No dejen que haya nadie sobre ustedes que les den órdenes. **¡Eso es lo que realmente es ideal o perfecto!**

De hecho, el Buda nunca nos quiso decir que tomáramos como puntal de apoyo nada o nadie fuera de nosotros mismos. Incluso cuando tomamos refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha, él nunca elogio eso como siendo verdaderamente el ideal. Él quería que nosotros nos refugiáramos en nosotros mismos. “El yo es su propio apoyo”. No tenemos que tomar nuestra autoridad de nadie más. Podemos depender de nosotros mismos y gobernarnos igualmente también. Nosotros somos libres y no tenemos que recurrir a nadie más. Cuando podamos alcanzar este estado, es cuando estaremos libres de la esclavitud—y verdaderamente felices.

Cuando somos esclavos del Buda, el Dhamma y la Sangha, nos dicen que seamos generosos, que observemos los preceptos y que practiquemos meditación—todo lo cual son cosas que surgirán del mérito interno en nosotros. Siendo generosos, tenemos que sufrir y trabajar por el esfuerzo involucrado en encontrar la riqueza y las cosas materiales que después ofrecemos como donaciones. Observando los preceptos, tenemos que renunciar a las palabras y acciones que comúnmente sentiríamos o haríamos. Ambas de estas actividades son formas en las que beneficiamos a los demás mucho más que a nosotros mismos. También cuando practicamos meditación, sacrificamos los objetos internos—pensamientos inhábiles y estados mentales—haciendo nuestras mentes firmes, soberanas y puras.

A esto se le llama “prestarle homenaje/respeto al Buda, al Dhamma y a la Sangha a través de la práctica”—lo cual el Buda elogió como mucho mejor que prestarle homenaje con objetos materiales. Aunque el Buda se habría beneficiado personalmente del homenaje demostrado con objetos materiales, nunca elogio eso como siendo mejor que el homenaje demostrado con la práctica que da todos los beneficios a la persona que presta el homenaje. Esa fue la clase de respeto que satisfizo al Buda, porque la práctica de entrenar al corazón para alcanzar la pureza es la forma a través de la cual una persona puede ganar la liberación del sufrimiento y el estrés. El Buda tenía la gentileza y la compasión de querer ayudar a los seres vivientes a obtener la libertad de todas las formas de sufrimiento, lo cual es la

razón por la que nos enseñó a meditar, de forma que podamos liberar nuestros corazones de la esclavitud de las corrupciones del mundo.

Cuando devenimos esclavos de la religión—al Buda, al Dhamma y la Sangha—todavía no estamos liberados del sufrimiento mientras nuestras mentes todavía tengan preocupaciones e inquietudes. Ser un esclavo de nuestras preocupaciones es estar en deuda con ellas. Cuando estamos en deuda, no tenemos libertad verdadera en nuestros corazones. Solo cuando podemos encontrar el dinero para pagar nuestras deudas es que podemos ser felices, libres y en calma. Mientras más pagamos nuestras deudas, más ligeros de corazón nos sentimos. En la misma forma, si podemos dejar ir nuestras variadas preocupaciones y desvelos, la paz surgirá en nuestros corazones. Estaremos liberados de nuestra esclavitud a los deseos y corrupciones, y encontraremos la felicidad; porque la paz es la que brinda la libertad del sufrimiento. Esta es la razón por la que el Buda nos enseñó a centrar nuestros corazones en la concentración, de forma que podamos hacer surgir la quietud, la paz y la riqueza interna con las que seremos capaces de pagar todas nuestras deudas. Ahí es donde alcanzamos la felicidad y el alivio. Todas nuestras cargas y sufrimiento desaparecerán de nuestros corazones y entraremos completamente en la liberación.

La mente tiene dos clase de pensamientos, **diestros** e **incompetentes**. Los pensamientos **incompetentes** suceden cuando la mente piensa en formas malas o erróneas—con avaricia, enojo o engaño—acerca de cosas del pasado y del futuro. Cuando esto ocurre, se dice que la mente es esclava de las corrupciones. En cuanto a los pensamientos **diestros**, ellos se relacionan con formas buenas y útiles de cosas del pasado y del futuro. Tenemos que tratar de dejar ir esas dos clases de pensamientos, para que no existan ya más en la mente, si queremos obtener la liberación de la esclavitud.

Si queremos comprar totalmente nuestra esclavitud, tenemos que sembrar nuestros cuatro acres⁶ de forma que produzcan frutos en abundancia. En otras palabras, tenemos que desarrollar las cuatro propiedades del cuerpo—tierra, agua, fuego y viento—hasta el punto de la plenitud a través de practicar la meditación y usar las sensaciones de la respiración pura para calmar y nutrir cada parte del cuerpo. Cuando la mente es pura y el cuerpo está calmado, es como si nuestras fincas tuvieran cantidad de lluvia y agua subterránea para

⁶ De Wikipedia: Un acre es el área de un cuadrado de 63,6149 metros de lado.

nutrir nuestras cosechas. En otras palabras, nuestra concentración es sólida y entra en la primera etapa de la absorción, con sus cinco factores: pensamiento directo, evaluación, éxtasis, placer y una-sola-preocupación. El pensamiento directo es como remover nuestra tierra. La evaluación es como ararla y diseminar la semilla. El éxtasis es cuando nuestra cosecha comienza a brotar, el placer es cuando las flores florecen, y la-sola-preocupación es cuando los frutos se desarrollan hasta que están maduros y dulces—y al mismo tiempo, sus semillas contienen todos sus ancestros. Lo que esto significa es que en cada semilla hay otra planta completa con ramas, flores y hojas. Si cualquiera planta la semilla, brotará en otra planta, igual a la planta que la originó.

En la misma forma, cuando centramos nuestra mente hasta el punto de la absorción, podemos obtener el discernimiento en nuestro pasado—quizás incluso mucho más atrás en nuestras vidas pasadas—buenas y malas, felices y tristes. Este discernimiento nos causará sentirnos consternados y desapasionados, y perder el gusto por todos los estados del ser y el nacimiento. La mente dejará ir sus apegos al 'yo', a los fenómenos físicos y mentales, y a todos los pensamientos y conceptos—pasados y futuros, buenos y malos. Ella entrará en un estado de ecuanimidad neutral. Si entonces trabajamos para desarrollarla cada vez más, seremos capaces de remover cada vez más nuestros estados de ser y nacimiento. Cuando la mente obtiene la oportunidad del conocimiento-de-linaje, que pasa de lo mundano a lo trascendente, ella verá que muere y que no. Florecerá como **buddho**—la atención que no conoce la cesación—brillante y fuerte en su aislamiento de pensamientos y cargas, de las fermentaciones mentales y preocupaciones. Cuando practicamos en esta forma, llegamos a darnos cuenta del no-nacimiento y no-muerte—la felicidad suprema—y sobre la Liberación.

Así es como devolvemos o cancelamos nuestras deudas sin el menor residuo. Como dicen los textos: "En la liberación, hay conocimiento, la Liberación del nacimiento no es nada más que la vida santa se ha cumplido, la tarea se ha terminado".

Por esta razón, debemos intentar limpiar y pulir nuestros corazones para que puedan obtener la liberación de sus preocupaciones y dudas, que son la causa del dolor y el descontento. La paz, el desapego y la felicidad brillante surgirán en nosotros, en la misma forma que cuando nos desprendemos de las cargas y deudas que nos estorban. Estaremos libres—más allá del alcance de todo sufrimiento y estrés.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#serving>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: 4 de agosto de 2011

Sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino

katam puñña-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te

Que todos los seres vivan siempre felices
y libres de animosidad.

Que todos compartan estas bendiciones
brotando del bien que yo haya hecho.

FINAL DEL LIBRO