

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 Shakyā, OHY

August 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.

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.

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 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 mantenemos 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 si 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 que 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 como 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 ha 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

pareces del frente y el fondo significa decirles que cierren sus pensamientos del pasado y el futuro, y las pareces 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 láncese 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 a 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 a 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.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#mainstay>

