

# 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 si 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 (**Kammatthana**). 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 si 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 discernen: 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 si 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

