

# 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.

## Alimento Para la Mente por Ajaan Lee Dhammadhara

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 discernen, 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.

## Alimento Para la Mente por Ajaan Lee Dhammadharo

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 como 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 cuando 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



## Alimento Para la Mente por Ajaan Lee Dhammadhara

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

