

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 acres¹ 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 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

¹ De Wikipedia: Un acre es el área de un cuadrado de 63,6149 metros de lado.

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:

**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.**

