

# 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 cuanto tiempo estés sentado, no habrá dolor. No importa cuanto 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 pareces 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

