

# La Consciencia Alerta

Por Ajaan Lee Dhammadharo  
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Traducido del tailandés por  
[Thanissaro Bhikkhu](#)  
© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

25 de junio de 1959

El Buda enseñó que “La búsqueda de la consciencia alerta es el corazón de la enseñanza de los Budas”. La consciencia alerta es un estado de mente que descansa más arriba y más allá de la corrupción mental. Hay dos formas de alcanzarlo:

**(1) La mente todavía no tiene ninguna cualidad interna, pero la agudizamos a través de nuestros esfuerzos.**

**(2) La mente ha desarrollado la cualidad interna propia y la usa para mantenerse protegida, por arriba y más allá de la corrupción.**

El primer caso se refiere al estado mental de las personas ordinarias o comunes. Cuando ellas no están sentadas en meditación, sus mentes

no están en ningún estado especial de concentración, así que si la corrupción surge en ellas, tienen que ser perceptivas y fuertes de mente—estar atentas de la corrupción y estructurar sus mentes para que ellas [las corrupciones] no las manipulen. A esto se le llama Actitud Correcta. Aunque la mente no está concentrada, esta técnica puede dar resultados.

Lo que esto significa es que estamos alertas a lo que está pasando. Por ejemplo, cuando estamos enojados, cuando nos encontramos con alguien indeseable, debemos estar alertas al hecho y tener la determinación de que pase lo que pase, vamos a mantener la corrupción del enojo bajo control, resistiéndola y presentando nuestro mejor lado en el asunto. En otras palabras, cuando estamos enojados, actuamos como si no lo estuviéramos. En lugar de dejar que el enojo se apodere de la mente, usamos nuestra bondad interna para dominar la mente. A esto se le llama consciencia alerta. Cuando nos encontramos con algo que no nos gusta, no enseñen el hecho de que no les gusta. En su lugar, actúen como si estuvieran felices y calmados. Diríamos, usen su lado mejor. No dejen que vuestro lado malo se enseñe bajo ninguna circunstancia<sup>1</sup>.

Si eres suficientemente prudente y sereno para sostener la mente en control antes de dejar que las corrupciones salgan en palabras y acciones, si puedes forzar las corrupciones para que se detengan y enseñar solamente vuestros buenos modales, pueden contar con tener una consciencia alerta. También son unos buenos miembros de cualquier grupo social, pueden trabajar hacia su propio progreso y del grupo en general.

En los textos, a esta cualidad se le llama compostura—un estado de mente que descansa por encima de las corrupciones. Esta es una forma de consciencia alerta y es algo que debemos tratar de desarrollar todos en nuestro interior a medida que seamos capaces.

La segunda forma de consciencia alerta se refiere a la mente libre de obstáculos y entrenada a un estado de Concentración Correcta. La mente está firmemente establecida en su cualidad interna. Cuando las corrupciones surgen, ellas no pueden dominar la mente porque no

---

<sup>1</sup> **Nota de Acharia:** Como dice la [canción](#): El cielo gris se aclarará, pon tu mejor cara... Disemina el sol brillante por todas partes [En inglés: Gray skies are gonna clear up, put on a happy face...] Presionen el enlace para oír la canción en **youtube**.

pueden alcanzarla para tocarla, porque la mente está protegida completamente por la cualidad interna.

Les pido que todos aspiremos a hacer surgir esta forma de consciencia alerta en nosotros a través de ser persistentes y perseverantes en apreciar nuestra propia bondad interna—en la misma forma que cuando tenemos una buena comida, estamos seguro de espantar las moscas y así podemos disfrutarla en buena salud.

Para hacer esto, tienen que ser observadores y hacer dos clases de esfuerzo: **el esfuerzo de abandonar vuestras corrupciones** y el esfuerzo de desarrollar vuestro tema de meditación, que es el medio para extinguir los Impedimentos mentales. Hay **cinco tipos** de Impedimentos u Obstrucciones: deseo sensual, rencor, apatía y letargo, inquietud y ansiedad, y duda. En cuanto a la meditación, hay dos forma de practicarla—en serie y aislamiento—como les explicaré ahora.

(1) Practicar en serie es practicar por el libro—siguiendo las instrucciones al pie de la letra/a raja tabla: contemplando la falta de atractivo del cuerpo, por ejemplo, siguiendo las listas de sus partes sin saltar ninguna de ellas o mezclarlas. Cualquier tema que escojan, tienen que entender como el tópico se agrupa y en que orden, para tratar con ellos propiamente. Esta clase de meditación puede dar grandes beneficios, pero al mismo tiempo puede causar gran daño. Por ejemplo, si contemplan la fealdad de un cuerpo, puede guiar a un sentido de desapego, desinterés y calma, pero hay momentos que los puede llevar a un estado en el que no pueden comer o dormir porque todo comienza a parecer sucio y repulsivo. Esta es una de las formas en que puede ser dañino. O algunas veces pueden contemplar el cuerpo hasta que una imagen mental surge, pero se atemorizan y se ponen nerviosos. En casos como estos, tienen que tratar de estar atentos/despertos de manera que vuestro tema los ayude en lugar de dañarlos.

(2) Practicar en aislamiento es enfocarse en un solo tema refinado/superior que no tiene muchos rasgos o perfiles. Diríamos, se enfocan en estar atentos a la inhalación y la exhalación, sin dejar perder la atención. Enfóquense en cualquier clase de respiración que se sienta cómoda y la mente se apaciguará. Traten de hacer la respiración cada vez más refinada, mientras mantienen la mente gentilmente con la respiración en la misma forma que **mantendrían algo muypreciado en la palma de vuestras manos**. Hagan esto



hasta que sientan que no hay 'entrada' ni 'salida' en la respiración en absoluto. La mente no vagará; se mantendrá quieta y calmada, capaz de 'cortar' todos los pensamientos del pasado y futuro. En esta etapa, deviene incluso más refinada, sin ninguna inquietud en absoluto; está estable y no cambia junto con los objetos. Se encuentra firmemente establecida en el punto donde deviene fija y fuerte.

Cuando puedan desarrollar vuestra meditación hasta este punto, eso hará que la mente deje ir los apegos y gane u obtenga la convicción y en entendimiento en las verdades de la inconstancia/el cambio, la tensión/el estrés y el no-yo. Vuestras dudas se disolverán, y conocerán la forma/el camino del mundo y la forma/el camino de la Liberación, sin tener que pedir la confirmación de nadie. Cuando vuestro conocimiento esté claro y libre de dudas, la mente estará firme en su fortaleza. Aquí es cuando ustedes devienen vuestro propio refugio—cuando vuestra mente no está afectada por otras personas u objetos, y alcanza la felicidad, la comodidad, el alivio y el desahogo de la consciencia alerta.

#### **Final de Documento**

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#heightened>

**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: lunes, 01 de agosto de 2011

