

Alimento para el Pensamiento

Por

Ajaan Lee Dhammadharo



(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu

© 1995-

Traducido al español por Yin zhi Shakya, OHY

© 2011

Introducción

Este libro, llamado **'Alimento para el Pensamiento'**, es una introducción a la práctica budista del entrenamiento del corazón. Se ha sacado de las charlas de **Phra Ajaan Lee Dhammadharo**, un maestro de meditación, en la tradición del bosque tailandés. El libro se llama así porque invita al lector a llenar los espacios sugeridos por las charlas—a reflexionar en cómo las imágenes y enseñanzas pueden contener relación unas con las otras y con la situación de uno en la vida.

Dos de las charlas incluidas aquí: "La Respiración Calmada" y "Centrado en el Interior", describen brevemente una técnica de meditación en la respiración que tiene por meta hacer surgir un estado de mente centrado y de discernimiento. El resto de las charlas trata en cómo usar ese estado de mente en los problemas de la vida: los problemas diarios de la irritación, el disgusto, el resentimiento, la ansiedad, el desencanto, etc.; y en los problemas grandes: la vejez, la enfermedad y la muerte.

En otras palabras, este es un libro que tiene que ver menos con las técnicas de meditación que con su significado y mérito: las preguntas de por qué uno para comenzar debe entrenar el corazón, de cuales son las cualidades personales involucradas en su entrenamiento, y cómo se hace el mejor uso de él cuando deviene entrenado. Los lectores interesados en más instrucciones detalladas en las técnicas de meditación pueden encontrarlas en otros libros de Ajaan Lee—especialmente 'Manteniendo la Respiración en Mente' y 'La Fortaleza Interna'—aunque es sabio reflexionar en las clases de preguntas que este libro hace surgir antes de verdaderamente sentarse a practicar.

Las charlas traducidas aquí son de hecho reconstrucciones escritas por dos de los seguidores de Ajaan Lee—una monja, **Arun Abhivanna** y un monje, **Phra Bunkuu Anuvaddhano**— basadas en notas que tomaron mientras le escuchaban enseñar. Algunas de las reconstrucciones estaban moderadamente fragmentadas y un poco desorganizadas; y para presentarlas aquí he tenido que editarlas de alguna forma, cortando pasajes superfluos, expandiendo referencias en taquigrafía para señalar la doctrina formal y llenar los espacios a

Alimento para el Pensamiento – Introducción

través de superponer pasajes de diferentes charlas que tratan con el mismo tópico. Sin embargo, fuera de los cambios de esa clase, he tratado mi mejor para expresar ambos, la letra y el espíritu del mensaje de Ajaan Lee.

También he tratado de mantener en la traducción el uso de las palabras en Pali a lo mínimo. En todos los caso donde las palabras en inglés han sustituido a los términos Pali, los he escogido para expresar los significado dados por Ajaan Lee en sus escritos, incluso cuando esto ha significado alejarse de las interpretaciones dadas a esos términos por los eruditos. Aunque unos cuantos términos Pali no tienen equivalentes adecuados en inglés, aquí he intercalado un breve glosario de las palabras que quedaron sin traducir o no explicadas en el libro:

Arahant: una persona que ha ganado la liberación de la corrupción mental y del ciclo de muerte y renacimiento.

Brahma: un habitante de los cielos de la forma y la no-forma correspondiente a los niveles de absorción meditativa en los objetos físicos y no físicos.

Buddho: despierto; iluminado. Un epíteto de Buda.

Dhamma (Dharma): la verdad en ella misma y de ella misma; el orden natural de las cosas. También las enseñanzas de Buda sobre esos tópicos y la práctica de esas enseñanzas que tienen por meta o intentan comprender la naturaleza verdadera de la mente y de si misma.

Kamma (Karma): actos intencionales, que crean resultados buenos y malos de acuerdo con la calidad de la intención. Las deudas kammáticas o karmáticas que uno debe a otros por haberles causado adversidades o dificultades.

Nibbana (Nirvana): la liberación; el desamarre o liberación de la mente de las corrupciones mentales y el ciclo de muerte y renacimiento. Como este término se refiere también a la extinción del fuego, conlleva connotaciones de tranquilidad, calma y paz. (De acuerdo a la física enseñada en los tiempos del Buda, un fuego ardiente se adhiere a su combustible; cuando se extingue, está liberado.



Alimento para el Pensamiento – Introducción

Sangha: los seguidores de Buda que han practicado sus enseñanzas por lo menos hasta el punto de ganar la entrada en la corriente de la Liberación. Refugiarse en el Buda, el Dhamma y la Sangha significa tomarlos como guía en la búsqueda de la felicidad y hacer el esfuerzo para hacer surgir sus cualidades en uno mismo.

Espero que las enseñanzas de este libro sirvan mucho más que simplemente el alimentar el pensamiento, y que ellas les inspiren a buscar por el mérito interno y la felicidad que llega con la práctica de entrenar el corazón.



Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Enero, 1989

Tomado de: <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#introduction>