

Alimento para el Pensamiento Por Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



**Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu**

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

© 1995–2011
Respeto por la Verdad

En el cuerpo de cada ser humano hay cuatro clases de verdades: la tensión/el estrés, su causa, su disolución y el camino de su disolución. Esas cuatro son como el oro: no importa si tratan de hacer un brazalete con él—el oro—o un anillo, o aretes, o cualquier cosa, siempre el oro se mantiene a la par de su naturaleza. Vayan y traten de cambiarlo, y verán que siempre se mantiene como es. La misma verdad aplica a la naturaleza del cuerpo. No importa lo maravilloso que traten de hacerlo, siempre regresará a su naturaleza normal. Él tendrá que tener tensión y dolor, su causa, su disolución y el camino a esta última—a su disolución.

Se dice que las personas que no admiten la naturaleza normal del cuerpo están engañadas; esas que comprenden su naturaleza normal se dicen que son las que saben. Las personas sabias comprenden/entienden los principios de la naturaleza, y es por eso que no se quedan atrapadas en el enredo y la confusión. En otras palabras, digamos que el cuerpo es como un objeto que originalmente pesa cuatro kilogramos o nueve libras. Aunque podamos encontrar cosas para agregarle y hacerlo más pesado, lo agregado se caerá eventualmente, y nos dejará con los cuatro kilogramos originales. Simplemente no puede escapar de su naturaleza original.

La tensión o el estrés y el dolor que ocurre a la par con los principios de la naturaleza, de hecho no son todos problemáticos. Por ejemplo, el dolor y la enfermedad: si tratamos de pelear contra la naturaleza y evitar las enfermedades, o si queremos que desaparezcan en el momento, algunas veces hacemos que la enfermedad empeore. Pero, si tratamos la enfermedad sin preocuparnos si se irá o no, seguirá su curso natural y desaparecerá cuando debe ser, sin mucho problema o sufrimiento de nuestra parte. Esto es porque la mente no está luchando para pelear la naturaleza, y así el cuerpo tiene la suficiente fuerza para enfrentar la enfermedad. Algunas veces si tenemos esta actitud, podemos sobrevivir las enfermedades que de lo contrario nos

Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

matarían. Pero si la mente se desconcierta y se agita queriendo que la enfermedad se termine, entonces algunas veces una pequeña enfermedad se empeora tanto que nos puede matar—como una persona con una picada de escorpión/alacrán que piensa que es una picada de cobra, y se atemoriza tanto que se trastorna y la cosa completa se le va de las manos. Algunas veces podemos tener una enfermedad que se supone sea terminar, pero el poder de la mente es tan grande que lucha contra el dolor y la enfermedad se desvanece.

Este es uno de los principios de la naturaleza—pero nosotros no debemos estar satisfechos por eso. Si nos complacemos, entonces cuando la enfermedad regresa será peor que antes, porque la verdad, cuando se llega a ella, es que ‘no importa lo se haga, esas cosas no pueden escapar de su verdadera naturaleza’. Cuando la naturaleza normal de vuestro cuerpo es tener dolor y tensión, entonces traten como puedan de hacer que el dolor se vaya, él tendrán que regresar a tu verdadera naturaleza. Ya sea si lo curan o no, la verdad es todavía la verdad. En otras palabras, incluso cuando la enfermedad se cure, regresará.

Por ejemplo, supongamos que nos sentimos enfermos, tomamos alguna medicina y nos sentimos mejor. Pensamos que la enfermedad se ha ido. Sin embargo, las personas con discernimiento comprenden que la enfermedad no ha ido a ninguna parte. Simplemente se ha escondido por un rato hasta que regresa de nuevo. Podemos pensar que hemos hecho que la enfermedad se vaya, pero ella es más lista que nosotros. Cuando regresa de nuevo, usa un nuevo disfraz, como los actores en una compañía: si el público o la audiencia se cansa de la obra, ellos montan otra. De lo contrario, nadie gasta dinero para verlos trabajar. En otras palabras, la enfermedad es suficientemente lista para venir en una nueva dirección. Si presentan la obra vieja, no les dará beneficios. Primeramente la enfermedad se produjo en el estómago, esta vez es en la pierna. La tratan hasta que se va, pero entonces regresa en una nueva obra de teatro—en vuestros ojos. Tratan los ojos hasta que se va, y entonces aparece en el oído. Y entonces tratan el oído. Dondequiera que llegue, ustedes mantienen tratándola y su dinero se mantiene gastándose. En cuanto a la enfermedad, ella está contenta con la necedad de ustedes. Solamente hay una enfermedad pero sigue llegando en toda clase de disfraces. La vejez, la enfermedad y la muerte son listas. Ellas nos mantienen amarrados con una correa corta para que no podamos huir de ellas. Las personas que no entrenan sus mentes para entrar en el Dhamma por seguro pierden este punto, pero esas que entrenan sus mentes



Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

para conocer la verdad del Dhamma, entenderán este principio de la naturaleza por lo que es.

Si no comprendemos la verdad, perdemos en dos formas. Por una parte, perdemos en términos del mundo: despilfarramos el dinero porque no comprendemos lo que es necesario y lo que no, así que trabajamos y nos preocupamos y enfadamos fuera de la proporción de la realidad. Por otra parte, perdemos en términos del Dhamma, porque nuestra virtud, concentración y meditación sufrirán. La enfermedad nos hace perder y atrasarnos o retroceder en estas formas porque carecemos de discernimiento. Por esto el Buda nos enseñó a usar nuestros ojos. Vivimos en este mundo, así que tenemos que buscar por nuestro bienestar en el Dhamma. Los resultados entonces se desarrollaran de acuerdo a eso. Si usamos el discernimiento para evaluar las cosas hasta que conocemos lo que es necesario y lo que no, el tiempo no será muy largo antes que prosperemos en términos del mundo y del Dhamma. No tendremos que perder dinero ni tiempo, y no habrá obstáculos en nuestra práctica.

En otras palabras, cuando vean algo que es **verdad** no se interpongan en su camino. Dejen que siga su curso. Aunque la mente no envejece, ni se enferma o muere, todavía el cuerpo tiene que envejecer, enfermar y morir. Esta es una parte de su naturaleza que ustedes no pueden combatir. Cuando el cuerpo se enferma, tienen que ocuparse de él lo suficiente para mantenerlo funcionando. Ustedes no estarán expuestos a dificultades en términos del mundo y vuestra práctica del Dhamma no sufrirá.

El sufrimiento que sentimos por estas cosas, llega de la causa de la tensión/estrés: el engaño y la ignorancia de la verdad. Cuando la mente está engañada ella no sabe la causa de la tensión o estrés o el camino a su disolución. Cuando ella sabe/conoce, no se queda enredada en el dolor natural y la tensión del cuerpo. El sufrimiento mental llega de la acumulación de corrupción, no de la vejez, la enfermedad y la muerte. Una vez que la tranquilidad del camino surge en nosotros, entonces la vejez, la enfermedad y la muerte no harán que la mente esté ansiosa. La infelicidad, la desesperación, la agonía y la lamentación no existirán. La mente estará separada. Podemos comparar esto al agua en el mar cuando está llena de olas. Si tomamos un contenedor grande y profundo con agua del mar y lo colocamos en la playa, no habrá olas ahí en absoluto, aunque sea profundo. Las olas llegan del oleaje. Si no lo revolvemos, no habrá olas. Por esa razón, tenemos que fijar la mente para que esté firme en su

Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

meditación, sin dejar que nada se filtre en ella. Entonces ganará claridad: **el discernimiento que ve la verdad.**

El estado mental de la causa del estrés nos guía al dolor; el estado mental del camino nos guía a la felicidad. Si no quieren estrés/tensión o dolor, no permanezcan en la corriente de su causa. El sufrimiento mental es algo no-natural para la mente. Llega de dejar que las corrupciones se cuele. Las enfermedades surgen en el cuerpo, pero dejamos que sus efectos se diseminen en la mente. Tenemos que aprender cuales son los fenómenos que mueren y los que no. Si nuestras corrupciones son densas y tenaces, habrá mucho envejecimiento, enfermedad y muerte. Si son escasas, no habrá mucho envejecimiento, enfermedad y muerte.

Por esta razón, debemos desarrollar cualidades internas—la habilidad de darse cuenta de la verdad—en nosotros mismos. No obstante lo mucho que el cuerpo se desarrolle, en ese punto se va a deteriorar, así que no estén muy satisfechos. El punto importante es que desarrollen la mente. Si la mente se desarrolla hasta el punto de la madurez verdadera, ella no retrocederá. En otras palabras, si vuestra concentración es fuerte y han desarrollado el discernimiento, las corrupciones que envuelven vuestra mente desaparecerán en la misma forma que los pétalos de las flores de un árbol se caen, dejando a descubierto el fruto. Cuando el fruto se desarrolla hasta su madurez, la piel y la masa se caerán dejando las semillas que contienen todo lo necesario para crecer un nuevo árbol. Cuando la mente está completamente desarrollada, la vejez, la enfermedad y la muerte declinarán y a tensión mental y el sufrimiento disminuirán, dejando la mente en la Concentración Correcta.

Cuando la Concentración Correcta llega a su madurez, sabrán el lugar de lo que muere y lo que no. Si quieren morir, entonces permanezcan con lo que muere. Si no quieren nacer, no permanezcan con lo que nazca. Si no quieren envejecer, no permanezcan con lo que envejece. Si no quieren enfermar, no permanezcan con lo que se enferma. Si no dejan esas cosas, tendrán que vivir con ellas. Si las dejan, vuestra mente no envejecerá—no será capaz de envejecer; no se enfermará—no será capaz de enfermarse; no morirá; no será capaz de morir. Si pueden alcanzar este punto, están diciendo que tienen respeto por la verdad—por las enseñanzas del Buda.

El respeto por la verdad no es un asunto de inclinarse y rendir homenaje. Significa tener un sentido del tiempo y el lugar. Si algo es



Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

posible, lo hacen. Si no es posible, no lo hacen—y tampoco tratan de enderezarlo. Las corrupciones de la ignorancia y la falta de atención, el deseo y el apego son cosas que nos conectan con el sufrimiento, así que no dejen que ellas les enreden la mente.

La ignorancia es el estado mental engañoso acerca del pasado, presente y futuro. La habilidad verdadera de darnos cuenta o la atención alerta sabe lo que es el pasado y lo deja ir; sabe lo que es el futuro y lo deja ir, sabe lo que es el presente y no se deja arrastrar por él. Puede remover todos los apegos. La ignorancia sabe, pero se deja arrastrar por esas cosas, y por lo tanto forma el combustible para el sufrimiento—lo estimula. **La atención-alerta verdadera sabe que cosas son pasadas, presentes y futuras, pero no corre detrás de ellas.** Sabe, conoce, pero se queda quieta y calmada. No se agita de arriba-abajo o de un lugar a otro. No filtra nada hacia fuera o hacia dentro. Conoce el pasado, el presente y el futuro en términos de los principios de la naturaleza, sin tener que razonar o pensar. Las personas que tienen que razonar y pensar son las que no conocen. Con el conocimiento y la sabiduría no hay nada que pensar ni razonar, y no obstante la mente sabe todo en detalle, meticulosamente. Esta es la habilidad de darse cuenta, la atención alerta correcta. La vejez, la enfermedad y la muerte, todas devienen un asunto de dejar ir. En otras palabras, nada está de moda en la mente, y cuando nada está de moda, no hay vejez, enfermedad o muerte.

En cuanto al apego, nos agarra y nos ata a una estaca, como una persona que va a su ejecución sin ninguna probabilidad de liberarse. Estamos atados con un alambre que se alarga al pasado y al futuro. Deseando alargarlo pulgada por pulgada, virando los ojos hacia arriba con muecas horribles, preocupándonos del pasado y del futuro. Detrás de nosotros éste se divide en tres: deseos sensuales, deseo por posibilidades y deseos por imposibilidades. Frente a nosotros, se divide en tres: las mismas tres clases de deseos—y en el presente se divide en los mismos tres. Con los nueve de ellos y sólo uno de nosotros, ¿cómo esperamos poder competir con ellos? Al final, no hay competencia que valga en absoluto.

A pesar de todo, si practicamos la concentración y desarrollamos el discernimiento, seremos capaces de cortar el alambre de la Muerte. Cuando el estado mental que forma el camino surge, nuestros pensamientos del pasado y el futuro se dispersarán todos. Esta es la dispersión del estrés, de la tensión. El apego y el deseo no existirán—así que, ¿dónde el apego y el deseo tienen la oportunidad de surgir?

Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

Las personas que tienen corrupciones—incluso si ganan \$3,000.00 diarios—no pueden mantenerse ellos mismos de caer en el ‘infierno’. Pero las que no tienen corrupciones, incluso si no tienen nada en absoluto, de todas formas están felices y contentas—porque la mente tiene suficiente para comer, suficiente para beber, suficiente para todo. Ella no está pobre. Cuando puede pensar correctamente en esta forma, a eso se le llama respeto por el Dhamma—y nos puede hacer felices.

Respeto por el Dhamma significa tomar seriamente todas las cosas que llegan y se van de la casa de vuestra mente.

(1) La puerta del cuerpo: tienen que ser cuidadosos y estar seguros que ninguna de vuestras acciones se desvían en formas dañinas.

(2) La puerta del habla—la puerta de la boca—es muy grande. La lengua puede ser solamente una pieza pequeña de carne, pero es muy importante, porque lo que decimos hoy, puede continuar en un ‘eco’ por un eón después que morimos. Cuando el cuerpo muere, después de un poco tiempo no hay nada de él, y por lo tanto no es tan importante como nuestra habla, porque la piedra grabada que hacemos con nuestra lengua dura mucho, pero mucho tiempo. Por esta razón, deberíamos demostrar un gran respeto por nuestras bocas diciendo solamente cosas meritorias.

(3) La puerta del intelecto: Tenemos que ser cuidadosos con los pensamientos. Si algo es dañino para nosotros cuando pensamos acerca de eso, entonces no deberíamos pensarlo. Deberíamos pensar solamente acerca de cosas que son beneficiosas y buenas.

Estas tres puertas están siempre recibiendo invitados en la mente, así que tenemos que prestar atención y ver quien llega con buenas intenciones y quien con malas. No bajen la guardia. Cualquiera que llegue con buenas intenciones les traerá felicidad y prosperidad. En cuanto a los problemáticos y ladrones, ellos te robarán y matarán y te causarán toda clase de problemas.

En cuanto a vuestros ojos y nariz, esos son como ventanas que también tienen que cuidar mucho. Tienen que saber cuando abrirlas y cuando cerrarlas. Si no disciernen, pueden estar invitando a los ladrones a vuestra casa para que les roben y maten, saqueando todas las riquezas que vuestros padres y maestros les han dado. A esto se le llama ser ingrato—no saber lo suficiente para cuidar por los legados que otros le han concedido. Los legados de vuestros padres son vuestra vida, salud y fortaleza. Los legados de vuestros maestros son todas las cosas que ellos les han enseñado para que sean unas buenas



Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

personas. Si dejan al descubierto vuestros pensamientos, palabras y acciones de forma que la maldad pueda fluir en ustedes, ella continuará entrando y gastando vuestra salud y fortaleza de vuestro cuerpo y la mente. A esto se le llama no apreciar la gentileza de vuestros padres y maestros.

Algunas veces no dejamos solamente las puertas abiertas—sino también las ventanas. Las lagartijas, las culebras, los escorpiones, los pájaros y los vampiros entrarán por las ventanas y tomarán nuestra casa como residencia. Después de un rato ellos la poseerán como suya—y se la cedemos. Así que ellos dejan sus inmundicias por todas las partes y hacen un desorden del lugar. Si no ejercitamos nuestro auto-control, nuestro cuerpo y nuestra mente se arruinarán y esto destruirá las riquezas que nuestros padres y maestros lucharon tanto para darnoslas.

Por lo tanto, si cualquiera trata de entrar en vuestra casa, tienen que examinarlo completamente para ver sus intenciones y por lo que vienen—por bueno o por malo. Mírenlos directo a los ojos. En otras palabras, tienen que estar atentos/alertas y reflexionar en todas vuestras acciones. Cualquier cosa que no sea buena tienen que sacarla de sus actividades. Incluso si les ayuda económicamente o los hace popular o bien-conocidos, no tengan nada que ver con eso. Lo mismo es cierto para vuestra habla. Si hay algo que ustedes están a punto de decir y sirve para un buen propósito, entonces abran la boca y díganlo. Digan lo que deben decir y no lo que no deben. Si algo no sirve para un buen propósito o no tiene un propósito verdadero, entonces no importa que fantástico pueda ser, no lo digan. Tienen que saber como responder a todas las actividades que se presentan a si mismas para que ustedes hagan. Dejen las buenas y boten las malas.

En cuanto a la mente, tienen que demostrar también el auto-control. Si un pensamiento los guía a resultados buenos y felices, deben permitirse pensar. Pero en cuanto a los pensamientos que les causan daño, no les permitan entrar/pasar. Si van engullendo todo lo que les gusta, morirán. Diríamos, (1) Vuestras cualidades internas se deteriorarán. (2) La riqueza que vuestros padres y maestros les han dado, desaparecerá.

En cuanto a vuestros sentidos—la vista, el oído, el olfato, el gusto, el sentimiento—deberían demostrar un interés en todo lo que les beneficie. Desháganse de todo lo malo y traigan lo que es bueno.

Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

Cuando puedan hacer esto, a esto se le llama demostrar respeto por vuestros padres y maestros, como también a ustedes mismos.

Vuestra casa estará limpia y ustedes podrán inclinarse y descansar en comodidad sin tener que preocuparse en sentarse sobre las inmundicias dejadas por los pájaros, las culebras o los escorpiones.

Pero si no ejercitan el auto-control, vuestras acciones estarán corruptas, vuestras palabras corruptas, así que, ¿cómo puede estar cómoda vuestra mente? Como en una casa inmunda: Ningún invitado querrá entrar, e inclusive el dueño no estará cómodo. Sin embargo, si mantienen vuestra casa limpia y bien barrida, será agradable vivir en ella, y las personas buenas estarán felices de visitar. Cuando las buenas personas llegan a visitar, ellas no les causaran ningún daño. En otras palabras, las cosas que llegan a través de los sentidos son como invitados, y no causaran ningún daño a la mente. La mente estará bien y será obediente permaneciendo donde ustedes le digan. Pero incluso si vuestros sillones y sillas están construidos de mármol: si están polvorientos y sucios, ningún invitado querrá sentarse ahí, y ustedes tampoco.

Así que si mantienen vuestra virtud brillante y clara, en referencia a vuestros sentidos de la vista, oído, olfato, gusto, sentimientos e ideas, vuestra mente encontrará fácil alcanzar la concentración. Entonces, inclusive, cuando las corrupciones lleguen a visitarte de tiempo en tiempo, no serán capaces de hacerte ningún daño—porque tienes más que suficiente riqueza para compartir con ellas. Si los ladrones llegan, les puedes tirar un gran pedazo de diamante en bruto y ellos desaparecerán. Si la vejez, la enfermedad y la muerte llegan suplicándote, les puedes tirar otro pedazo, y se detendrán persiguiéndote.

Si las deudas de tu viejo karma llegan a ti cuando estás pobre, ellas no tendrán suficiente para satisfacerse, así que terminarán tomando tu vida. Pero si ellas llegan cuando estas rico, simplemente comparte tu mérito—toda tu riqueza interior que has acumulado—y te dejen tranquilo. Si tu bondad no está completa todavía, entonces la maldad tendrá una apertura para penetrar; pero si tus manos, pies, ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente están llenos de bondad, la maldad no podrá asirte, así que saldrás intacto.

Eventualmente, serás tan rico en cualidades internas que podrás ir más allá del bien y el mal. Ahí es cuando podrás estar verdaderamente



Alimento para el Pensamiento – Respeto por la Verdad

feliz y libre de peligro. Por lo tanto te pido que recuerdes esto y trates tus pensamientos, palabras y acciones en una forma que demuestre respeto por el Dhamma como te he explicado. Entonces te encontrarás con la felicidad que has esperado.

Traducción al inglés de Thanissaro Bhikkhu

"Food for Thought", by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 23 August 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html>

"Alimento para el Pensamiento" por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 23 August 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html>

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.

Terminado de traducir al español por el miércoles, 13 de julio de 2011
Miami, Florida, USA

Traducción al español por Yin Zhi Shakya, OHY