

# Detenerse y Pensar

Por Ajaan Lee Dhammadharo  
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



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

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

20 de julio de 1959

La agudeza o el discernimiento no es algo que pueda enseñar. Es algo que tienen que hacer surgir en vuestro interior. No es algo que simplemente memorizan o se habla de eso. Si la fuésemos a enseñar como para memorizarla, les puedo garantizar que **no** tomaría cinco horas. Pero si quisieran entender una palabra de eso, tres años no sería suficiente. La memorización hace surgir simplemente memorias. La acción es lo que hace surgir la verdad. Esta es la razón por la que se necesitan el esfuerzo y la persistencia para que entendamos y dominemos esta destreza por nosotros mismos.

Cuando el discernimiento surge, sabrán qué es que, de donde viene, y a donde va—como cuando vemos un candelero iluminando brillantemente: Nosotros sabemos que “Esa es la llama... Ese es el humo... Esa es la luz”. Sabemos como estas cosas surgen de mezclar

una cosa con la otra, y a donde la llama va cuando el candelero se apaga. Todo esto es la destreza del discernimiento.

Algunas personas dicen que la meditación de la tranquilidad y la meditación del discernimiento son dos cosas separadas—pero, ¿cómo puede ser eso verdad? La meditación de la tranquilidad es “detenerse”; la meditación del discernimiento es “pensar”, lo que guía al conocimiento claro. Cuando hay conocimiento claro, la mente se detiene tranquila y permanece así, quieta. Ellas son todas, partes de la misma cosa.

El ‘conocer’ o el ‘saber’ llega de detenerse. Si no se detienen, ¿cómo pueden saber? Por ejemplo, si están sentados en un automóvil o en un bote que está viajando rápido y tratan de mirar a las personas o cosas que pasan por la derecha cerca de ustedes en el camino, no pueden ver claramente quién o qué es que. Pero si se detienen quietos en un lugar, serán capaces de ver las cosas claramente.

O incluso más cerca de casa. Cuando hablamos, tiene que haber una pausa entre cada frase. Si tratan de hablar sin ninguna pausa en absoluto, ¿será alguien capaz de entender lo que dicen?

Esta es la razón porque primero tenemos que hacer que la mente se detenga para que esté quieta y calmada. Cuando la mente permanece en quietud en un estado de normalidad, la concentración surge y el discernimiento se sigue. **Esto es algo que tienen que trabajar y hacer por ustedes mismos.** No es simplemente cree lo que otros dicen. Obtén y conoce “¡Oh! ¡Oh! ¡Oh!” desde adentro, y no simplemente “¿Oh? ¿Oh? ¿Oh?” de lo que las personas dicen. No es tomar las cosas buenas que ellos dicen y colocarlas en vuestros corazones. Tienen que hacer esas cosas por ustedes mismos dejándolas que surjan de vuestro interior. Gastar un dólar de vuestro dinero es mejor que gastar 100 dólares que han pedido prestado de alguien. Si usan el dinero prestado, tienen que preocuparse por la deuda. Si usan vuestro propio dinero, no hay de que preocuparse.

Detenerse es lo que hace surgir la fortaleza. Si un hombre está caminando o corriendo, no puede pelearse con nadie, porque la ventaja descansa en la persona que esta parada, no en la que está caminando o corriendo. Esa es la razón por la que enseñamos a hacer que la mente se detenga para que pueda ganar fortaleza. Entonces será capaz de comenzar a caminar de nuevo con fortaleza y agilidad.

Es cierto que tenemos dos pies, pero cuando caminamos tenemos que pisar con uno (un pie) a la vez. Si tratan de pisar con ambos a la vez, no irán a ninguna parte. O si tratan de caminar con sólo un pie, tampoco lo pueden hacer. Cuando vuestro pie derecho se detiene, el izquierdo tiene que tomar un paso. Cuando el izquierdo se detiene, el derecho tiene que tomar un paso. Tienen que detenerse con un pie y adelantar con el otro si van a caminar con cualquier fortaleza, porque la fortaleza viene del pie que se ha detenido, no del que toma el paso para adelantarse. Un lado tiene que detenerse mientras que el otro toma el paso. De lo contrario, no tienen sustento y seguramente caerán. Si no me creen, traten con ambos pies al mismo tiempo y verán que lejos pueden llegar.

En la misma forma, la tranquilidad y el discernimiento tienen que ir a la par. Primeramente tienen que hacer que la mente se tranquilice y entonces tomar un paso en vuestra investigación: Esta es la meditación de discernimiento. El entendimiento que surge es el discernimiento. Dejar ir vuestro apego a ese entendimiento es la liberación.

Así que **'detenerse'** es el factor que hace surgir la fortaleza, el conocimiento y el discernimiento—la mente fija que sabe/conoce ambos, el mundo y el Dhamma en un estado de virtud intensificada o estado de alerta virtuoso, consciencia alerta, y discernimiento atento que guían a la trascendencia.

#### Final de Documento

Tomado de:

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

**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: domingo, 31 de julio de 2011

