

Nuestro Verdadero Hogar



Una charla ofrecida por el Ven. Ajahn Chah, y dirigida a una discípula laica ya mayor acercándose a su muerte.

Tomada del libro 'Dhamma Viviente'

Una publicación para distribución gratuita.

Ahora determina en tu mente escuchar con respeto el Dhamma. Mientras estoy hablando, estate tan atenta a mis palabras como si fuera el Señor Buddha el que está sentado frente a ti. Cierra tus ojos y ponte cómoda, calmando tu mente y concentrándola. Permite humildemente a la Triple Gema de la sabiduría, verdad y pureza que habite en tu corazón como una forma de mostrar respeto al Completamente Iluminado.

Hoy no te he traído nada de sustancia material para ofrecerte, sólo Dhamma, las enseñanzas del Señor Buddha. Deberás entender que incluso el mismo Buddha, con su gran abundancia de virtud acumulada, no pudo evitar la muerte física. Cuando alcanzó una edad avanzada cedió su cuerpo y abandonó la pesada carga. Ahora tú también debes aprender a estar satisfecha con todos los años que has dependido de tu cuerpo. Deberías sentir que es suficiente.

Como utensilios de la casa que has tenido por largo tiempo – tazas, platillos, platos, etc. – cuando recién los tenías estaban limpios y brillantes, pero ahora, después de haberlos usados por tanto tiempo, están empezando a desgastarse. Algunos están rotos ya, algunos han desaparecido, y aquellos que han quedado están desgastándose, no tienen forma estable. Y es su naturaleza ser así. Tu cuerpo es igual... ha estado cambiando continuamente

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

desde el día que has nacido, a través de la niñez y la juventud, hasta ahora que has alcanzado la vejez. Debes aceptar eso. El Buddha dijo que las condiciones, ya sean condiciones internas, corporales o condiciones externas, no son uno mismo, su naturaleza es cambiar. Contempla esta verdad claramente.

Este trozo de carne acostado aquí en decadencia es realidad¹. Los hechos de este cuerpo son realidad, son la enseñanza atemporal del Señor Buddha. El Buddha nos enseñó a contemplar esto y hacer las paces con la naturaleza. Tenemos que ser capaces de estar en paz con el cuerpo, no importa en que estado esté. El Buddha enseñó que deberíamos asegurarnos de que sólo el cuerpo es él que está encerrado en la prisión y de no dejar que la mente sea encerrada junto con él. Ahora bien, mientras tu cuerpo comienza a quebrantarse y a desgarrarse con la edad, no te resistas, pero no dejes que tu mente se deteriore junto con él. Mantén separada a la mente. **Da energía a la mente dándote cuenta de la verdad de cómo son las cosas.** El Señor Buddha enseñó que ésta es la naturaleza del cuerpo, no puede ser de otra manera. Habiendo nacido envejece y enferma y luego muere. Esta es una gran verdad que estás atestiguando ahora mismo. Mira al cuerpo con sabiduría y date cuenta de eso.

Si tu casa se inunda y se incendia hasta la base, cualquiera que sea la amenaza, deja que concierna sólo a la casa. Si hay una inundación, no dejes que inunde tu mente. Si hay fuego, no dejes que queme tu corazón. Deja que sea sólo la casa, aquello que está fuera de ti, lo que se inunda o incendia. Ahora es tiempo de permitir a la mente abandonar los apegos.

Has estado viva por un tiempo largo. Tus ojos han visto cualquier cantidad de formas y colores, tus oídos han escuchado tantos sonidos, has tenido cualquier cantidad de experiencias. Y eso es todo lo que han sido – experiencias. Has comido deliciosas comidas, y todos aquellos sabores deliciosos han sido sólo deliciosos sabores, nada más. Los sabores feos han sido sabores feos, eso es todo. Si los ojos ven una forma bella, eso es todo lo que es... una forma bella. Una forma fea es sólo una forma fea. Los oídos escuchan un sonido hechizante, melodioso, y no es nada más que eso. Un sonido chirriante, discordante es simplemente eso.

El Buddha dijo que rico o pobre, joven o viejo, humano o animal, ningún ser en este mundo puede mantenerse en un estado único por mucho tiempo. Todo experimenta cambio y privación. Este es un hecho de la vida que no podemos remediar. Pero el Buddha dijo que lo que podemos hacer es contemplar el cuerpo y la mente para ver su impersonalidad, que ninguno de ellos son 'yo' o 'mío'. Sólo tienen una realidad pasajera. Es como esta casa, es sólo nominalmente tuya. No podrás llevártela contigo a ningún lado. Lo mismo se aplica a tu riqueza, tus posesiones y tu familia – son tuyos sólo de nombre. No te pertenecen realmente, pertenecen a la naturaleza.

¹ Saccadhamma

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

Esta verdad no se aplica a ti sola, todos están en el mismo bote – hasta el Señor Buddha y sus discípulos iluminados. Se diferenciaron de nosotros en un aspecto, y es en su aceptación de las formas en que las cosas son. Vieron que no podría haber otra manera.

Así que el Buddha nos enseñó a probar y examinar el cuerpo, desde las plantas de los pies hasta la corona, y luego hasta los pies de nuevo. Sólo mira el cuerpo. ¿Qué clase de cosas ves? ¿Hay algo intrínsecamente limpio allí? ¿Puedes encontrar alguna esencia constante? Todo este cuerpo está degenerándose constantemente. El Buddha nos enseñó a ver que no nos pertenece. Es natural para el cuerpo ser de esa manera, porque todos los fenómenos condicionados están sujetos al cambio. ¿De qué forma quieres que sea? En realidad no hay nada de malo en la forma en que el cuerpo es. No es el cuerpo el que causa sufrimiento, es el pensar errado. Cuando ves las cosas en forma errada, es seguro que habrá confusión.

Es como el agua de un río. Naturalmente fluye cuesta abajo, nunca fluye cuesta arriba. Esa es su naturaleza. Si una persona fuera y se parara en la orilla del río y querría que el agua fluyera costa arriba, sería tonto. Dondequiera que fuese su pensar tonto no le permitiría tener paz en la mente. Sufriría debido a su visión errada, a su pensar contra la corriente. Si tuviera la visión correcta vería que el agua debe, inevitablemente, fluir cuesta abajo, y hasta que se diera cuenta y aceptara ese hecho estaría aturdida y frustrada.

El río que debe fluir cuesta abajo es como tu cuerpo. Habiendo sido joven tu cuerpo se vuelve viejo y está serpenteando hacia su muerte. No andes deseando que sea de otra forma, no es algo que tienes el poder de remediar. El Buddha nos enseñó a ver la forma en que las cosas son y entonces abandonar nuestro apego a ellas. Toma este sentimiento de abandonar como tu refugio. Continúa meditando aún si te sientes cansada y extenuada. Que tu mente esté con la respiración. Haz unas respiraciones profundas y luego asienta la atención en la respiración, usando la palabra-mantra **Bud-dho**. Haz continua esta práctica. Cuando más extenuada te sientas, tanto más sutil y enfocada debe ser tu concentración, para que puedas con cualquier sensación dolorosa que surja. Cuando empieces a sentirte fatigada entonces lleva todo tu pensar a un alto, deja que la mente se concentre y luego vuelve a reconocer la respiración. Sólo mantén la recitación interna, **Bud-dho, Bud-dho**.

Abandona todo lo externo. No andes aferrándote a pensamientos de tus hijos y parientes, no te aferres a nada. Abandona. Deja que la mente se una en un solo punto y deja que esa mente sosegada permanezca con la respiración. Deja que la respiración sea tu único objeto de conocimiento. Concéntrate hasta que la mente se vuelve cada vez más sutil, hasta que los sentimientos sean insignificantes y haya gran claridad interna y vigilancia. Entonces,

cualquier sensación dolorosa que surja cesará gradualmente por su propia cuenta.

Finalmente considerarás a la respiración como si fueran algunos parientes que vienen a visitarte. Cuando los parientes se van los sigues afuera pare despedirlos. Miras hasta que han salido del camino de entrada y están fuera de la vista, y entonces vuelves adentro. Miramos a la respiración de la misma forma. Si la respiración es tosca sabemos que es tosca, si es sutil sabemos que es sutil. A medida que se vuelve cada vez más tenue continuamos siguiéndola, al mismo tiempo despertando a la mente. Por último la respiración desaparece completamente y todo lo que queda es la sensación de alerta. **Esto se llama encontrar a Buddha.** Tenemos la consciencia clara y despierta llamada **Bud-dho**, él que sabe, él que despertó, él radiante. Esto es encontrar y habitar con Buddha, con conocimiento y claridad. Fue sólo el Buddha histórico él que falleció. El verdadero Buddha, el Buddha que es saber claro y radiante, aún puede ser vivido y alcanzado hoy. Y si lo alcanzamos, el corazón es uno.

Entonces abandona, suelta todo, todo excepto el saber. No te engañes si surgen visiones o sonidos en tu mente durante la meditación. Déjalos todos. No te aferres a nada en absoluto, sólo quédate con esta cautela. No te preocupes por el pasado o el futuro, sólo estate quieta y alcanzarás el lugar donde no hay avance, no hay retirada y no hay parada, donde no hay nada a que aferrarse o que asir. ¿Por qué? Porque no hay 'yo', no hay 'yo' o 'mío'. Todo eso se ha ido. El Buddha enseñó a vaciarte a ti misma de todo de esta manera, no de llevar algo contigo... saber, y habiendo sabido, soltar.

Comprender Dhamma, el camino a la libertad del ciclo de nacimiento y muerte, es una tarea que todos debemos realizar solos. Así que continúa intentando abandonar y comprende las enseñanzas. Esfuérzate en tu contemplación. No te preocupes por tu familia. Ahora son como son, en el futuro serán como tú. No hay nadie en el mundo que pueda escapar este destino. El Buddha enseñó a dejar aquellas cosas que no tienen una esencia realmente constante. Si dejas todo verás la verdad, si no lo haces, no la verás. Así es como es. Y es igual para todos en el mundo. Entonces, no te aferres a nada.

Aún si te encontraras pensando, bueno, eso también está bien, mientras pienses sabiamente. No pienses tontamente. Si piensas en tus hijos, piensa en ellos con sabiduría, no con estupidez. A lo que la mente se dirige, piensa en ello con sabiduría, sé consciente de su naturaleza. Saber algo con sabiduría es abandonarlo y no tener sufrimiento por ello. La mente es brillante, alegre, y está en paz. Se aleja de distracciones y está indivisa. Con lo que puedes contar ahora mismo como ayuda y apoyo es tu respiración.

Este es tu propio trabajo, y de nadie más. Deja a otros hacer sus propios trabajos. Tienes tu propio deber y responsabilidad, no necesitas asumir los de tu familia. No asumas nada más, deja ir todo. Este dejar todo hará calma

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

a tu mente. Tu única responsabilidad ahora mismo es enfocar tu mente y llevarla a la paz. Deja todo lo demás a los otros. Formas, sonidos, olores y gustos... deja que los otros los observen. Deja todo atrás y haz tu propia labor, cumple tu propia responsabilidad. Lo que surja en tu mente, sea miedo al dolor, miedo a la muerte, ansiedad por otros, o lo que sea, dile: "No me estorbes. Ya no me conciernes más". Continúa diciendo esto a ti misma cuando ves surgir estos *dhammas*.

¿A qué se refiere la palabra dhamma? Todo es dhamma, no hay nada que no sea dhamma. ¿Y qué del 'mundo'? El mundo es el mismo estado mental que te está agobiando en este momento. "¿Qué harán? Cuando me haya ido, ¿quién cuidará de ellos? ¿Cómo se las arreglarán?" Esto es todo solamente el 'mundo'. Incluso el simple surgir de un pensamiento temiendo la muerte o el dolor es el mundo. ¡Tira al mundo! El mundo es como es. Si le permites que domine tu mente, ésta se vuelve turbia y no puede ver por sí misma. Así que sea lo que sea que aparezca en la mente, sólo dile: "No es mi asunto. Es impermanente, insatisfactorio y no-yo."

Pensar que quisieras seguir viviendo por mucho tiempo te hará sufrir. Pero pensar que quisieras morir enseguida o rápidamente no es correcto tampoco. Es sufrimiento, ¿no es cierto? Las condiciones no nos pertenecen, siguen sus propias leyes naturales. No puedes hacer nada respecto a la forma en que el cuerpo es. Puedes embellecerlo un poco, hacerlo atractivo y limpio por un momento, como las jovencitas que pintan sus labios y dejan crecer sus uñas, pero cuando la vejez llega, todos están en el mismo predicamento. Así es como es el cuerpo, no puedes hacerlo de otra forma. Lo que puedes mejorar y embellecer es la mente.

Cualquiera puede construir una casa de madera y ladrillos, pero el Buddha enseñó que esa clase de hogar no es nuestro verdadero hogar, sólo es nominalmente nuestro. Es un hogar en el mundo y sigue las maneras del mundo. **Nuestro hogar real es la paz interior.** Un hogar externo, material, bien puede ser bonito pero no es muy tranquilo. Existe esta preocupación y luego aquella, esta ansiedad y luego aquella. Así que decimos que no es nuestro verdadero hogar, está fuera de nosotros. Más tarde o más temprano tendremos que abandonarlo. No es un lugar donde podemos vivir permanentemente porque no nos pertenece realmente, pertenece al mundo. Nuestro cuerpo es igual. Lo tomamos como un yo, como 'yo' o 'mío', pero en realidad no es así en absoluto, es otro hogar mundano. Tu cuerpo ha seguido su curso natural desde el nacimiento, hasta ahora que está viejo y enfermo, y no puedes prohibirle que lo haga. Es así como es. Desear que sea diferente sería tan tonto como querer que un pato sea como un pollo. Cuando ves que eso es imposible – que un pato tiene que ser un pato y un pollo tiene que ser un pollo, y que los cuerpos tienen que envejecer y morir – encontrarás coraje y energía. No importa cuanto desees que el cuerpo siga durando, no lo hará.

El Buddha dijo:

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

Anicca vata sankhara	Todas las condiciones son Impermanentes
Uppada vaya dhammino Uppajjitva nirujjhan 'ti	Surgiendo y desapareciendo Habiendo nacido todas ellas deben cesar
Tesam vupasamo sukho	El calmar las condiciones es verdadera felicidad

La palabra sankhara se refiere a este cuerpo y esta mente. Los sankharas son no-permanentes e inestables. Habiendo venido al mundo desaparecen, y aún así todos desean que sean permanentes. Eso es estupidez. Mira la respiración. Una vez que entra, sale, esa es su naturaleza, así es como debe ser. Las inhalaciones y exhalaciones deben alternar, tiene que haber cambio. Las condiciones existen por el cambio, no puedes prevenirlo. Sólo piensa, ¿podrías exhalar sin inhalar? ¿Se sentiría bien eso? ¿O podrías sólo inhalar? Deseamos que las cosas sean permanentes pero no pueden serlo, es imposible. Una vez que la respiración entra, debe salir. Cuando ha salido vuelve a entrar, y eso es natural, ¿no es cierto? Habiendo nacido envejecemos y luego morimos, y eso es totalmente natural y normal. Es porque las condiciones han hecho su trabajo, porque las inhalaciones y exhalaciones se han alternado en esta forma, que la raza humana aún está aquí hoy.

Tan pronto como nacemos estamos muertos. Nuestro nacimiento y nuestra muerte son sólo una cosa. Es como un árbol: cuando hay una raíz deben haber ramas, cuando hay ramas debe haber una raíz. No puedes tener una sin tener la otra. Es un poco divertido ver como en el momento de la muerte la gente está tan desconsolada y distraída, y en el nacimiento cuán feliz y encantada. Es ilusión, nadie ha mirado a esto claramente. Creo que si realmente quisieras llorar sería mejor hacerlo cuando alguien nace. El nacimiento es muerte, muerte es nacimiento; la rama es la raíz, la raíz es la rama. Si debes llorar, llora en la raíz, llora en el nacimiento. Mira de cerca: si no hubiera nacimiento no habría muerte. ¿Puedes entender eso?

No te preocupes demasiado por las cosas, sólo piensa: 'ésta es la forma en que son las cosas'. Esta es tu tarea, tu deber. Ahora mismo nadie puede ayudarte, no hay nada que tu familia y posesiones puedan hacer por ti. Todo lo que puede ayudarte ahora es una consciencia clara.

Entonces no vaciles. Abandona. Arroja todo.

Aún si no abandonas, de todas formas todo comenzará a abandonarte. ¿Puedes ver eso, cómo todas las partes diferentes de tu cuerpo están intentando escurrirse? Tomemos tu cabello; cuando eras joven era grueso y negro. Ahora está cayendo. Está yéndose. Tus ojos solían ser buenos y fuertes pero ahora son débiles, tu vista es borrosa. Cuando tus órganos han

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

tenido suficiente se van, este no es su hogar. Cuando eras niña tus dientes eran sanos y firmes, ahora están flojos o tienes dientes falsos. Tus ojos, oídos, nariz, lengua—todo está tratando de irse porque éste no es su hogar. No puedes hacer un hogar permanente en las condiciones, sólo puedes quedarte por un tiempo corto y luego debes irte. Es como un inquilino cuidando su pequeña casita con ojos débiles. Sus dientes no están tan buenos, sus ojos no están tan buenos, su cuerpo no es tan saludable, todo se está yendo.

Así que no deberías preocuparte por nada porque éste no es tu verdadero hogar, es solamente un refugio temporal. Habiendo venido a este mundo deberías contemplar su naturaleza. Todo lo que hay se está preparando para desaparecer. Mira tu cuerpo. ¿Hay algo allí que aún está en su forma original? ¿Es tu piel como solía ser? ¿Tu cabello? No son los mismos, ¿no es cierto? ¿Dónde se ha ido todo? Esto es naturaleza, la forma en que las cosas son. Cuando se acaba su tiempo, las condiciones siguen su camino. En este mundo no hay nada en que confiar—es un círculo sin fin de trastornos y molestias, placer y dolor. No hay paz.

Cuando no tenemos un hogar real somos como viajeros sin objetivo, allí en el camino, yendo aquí y allá, parando por un momento y luego saliendo de nuevo. Hasta que volvemos a nuestro verdadero hogar nos sentimos inquietos, como un aldeano que ha dejado su aldea. Sólo cuando llega a su casa se puede relajar realmente y estar en paz.

En ningún lugar del mundo se puede encontrar paz verdadera. Los pobres no tienen paz y tampoco los ricos; los adultos no tienen paz y tampoco los niños; los de poca educación no tienen paz y tampoco la tiene los de mucha educación. No hay paz en ningún lado, esa es la naturaleza del mundo. Aquellos que tienen pocas posesiones sufren, y sufren aquellos que tienen muchas. Niños, adultos, viejos y jóvenes... todos sufren. El sufrimiento de ser viejo, el sufrimiento de ser joven, el sufrimiento de ser rico y el sufrimiento de ser pobre... no es nada más que sufrimiento.

Cuando has contemplado las cosas de esta forma verás **aniccam**, no-permanencia, y **dukkham**, no-satisfactoriedad. ¿Por qué las cosas son no-permanentes e insatisfactorias? Porque son **anatta**, no-yo.

Tanto tu cuerpo que está acostado enfermo y con dolor, y la mente que está consciente de su enfermedad y dolor, son llamados **dhamma**. Aquello que no tiene forma, los pensamientos, sentimientos y percepciones, es llamado **namadhamma**. Aquello que es torturado con dolores es llamado **rupadhamma**. Lo material es **dhamma**, y lo inmaterial es **dhamma**. Así que vivimos con **dhammas**, en **dhammas** y somos **dhammas**. En realidad no se puede encontrar un 'yo', sólo hay **dhammas** surgiendo y desapareciendo continuamente, según su naturaleza. Cada instante estamos experimentando nacimiento y muerte. Esta es la forma en que las cosas son.

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

Cuando pensamos en el Señor Buddha, cuán cierto habló, sentimos cuán digno es de reverencia y respeto. Cuando vemos la verdad de algo vemos sus Enseñanzas, incluso si en realidad nunca hemos practicado **Dhamma**. Pero aún si conocemos las enseñanzas, si las hemos estudiado y practicado, hasta que no hayamos visto la verdad aún no tenemos hogar.

Así que entiende este punto. Todas las personas, todas las criaturas, están preparándose para irse. Cuando los seres han vivido un tiempo apropiado deben seguir sus caminos. Ricos, pobres, jóvenes y viejos, todos deben experimentar ese cambio.

Cuando te das cuenta que esta es la forma en que el mundo es, sentirás que es un lugar cansador. Cuando veas que no hay nada real o sustancial en que puedas confiar te sentirás cansada y desencantada. Estar desencantado no significa que te opones, la mente está clara. Ve que no hay nada que hacer para remediar este estado de las cosas, es sólo la forma en que el mundo es. Sabiendo de esta forma puedes abandonar el apego, abandonando con una mente que no está ni feliz ni triste, pero en paz con las condiciones por ver su naturaleza cambiante con sabiduría. **Anicca vata sankhara** – todas las condiciones son no-permanentes.

Para expresarlo en forma simple, la no-permanencia es **Buddha**. Si realmente vemos una condición no-permanente veremos que es permanente. Es permanente en el sentido de que su sujeción a cambiar no cambia. Esta es la permanencia que poseen los seres vivientes. Hay transformación continua, desde la infancia hasta la vejez, y esta misma no-permanencia, esta propensión al cambio, es permanente y fija. Si ves al mundo así tu corazón estará en calma. No eres sólo tú quien tiene que pasar por esto, sino todos.

Cuando consideras las cosas de esta manera las verás como cansadoras, y surgirá el desencanto. Tu deleite por el mundo de los placeres de los sentidos desaparecerá. Verás que si tienes muchas posesiones deberás dejar muchas atrás. Si posees pocas, dejas pocas. Prosperidad es sólo prosperidad, una vida larga es sólo una vida larga... no son nada especial.

Lo que es importante es que deberíamos hacer como el Señor Buddha nos enseñó y construir nuestro propio hogar, construyéndolo con el método que he estado explicándote. Construye tu propio hogar. Abandona. Abandona hasta que la mente alcanza la paz que está libre de avanzar, libre de retroceder y libre de detenerse a sí misma. El placer no es tu hogar, el dolor no es tu hogar. Ambos, placer y dolor, declinan y desaparecen.

El Gran Maestro vio que todas las condiciones son no-permanentes y Él nos enseñó a abandonar nuestro apego a ellas. De todas formas cuando alcancemos el fin de nuestra vida no tendremos ninguna opción, no podremos llevar nada con nosotros. Entonces, ¿no sería mejor dejar las cosas antes? Sólo son una carga pesada de llevar, ¿por qué no arrojar esta

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

carga ahora? ¿Por qué molestarse en arrastrar esas cosas? Abandona, relájate, y deja que tu familia te cuide.

Aquellos que cuidan a los enfermos creen en bondad y virtud. El paciente que está dando a otros esa oportunidad no debería dificultarles las cosas. Si hay dolor o algún otro problema, exprésaselos y mantén la mente en un estado saludable. Él que está cuidando a sus padres debería llenar su mente con calidez y amabilidad y no quedar atrapado en la aversión. Esta es la época en que podéis pagar vuestra deuda con ellos. Desde vuestro nacimiento, pasando por vuestra niñez, hasta ser un adulto, habéis estado dependiendo de vuestros padres. Que estéis aquí hoy es porque vuestra madre y vuestro padre os han ayudado de tantas formas. Les debéis una increíble deuda de gratitud.

Así que hoy, todos vosotros, hijos y parientes reunidos aquí, observad como vuestra madre se ha vuelto vuestra hija. Antes, vosotros erais sus hijos, ahora ella se ha convertido en vuestra hija. Se ha vuelto más y más vieja hasta que se ha convertido de nuevo en una niña. Su memoria se va, sus ojos no ven tan bien y sus oídos no escuchan tan bien. A veces deforma sus palabras. No permitáis que esto os moleste. Vosotros que estáis cuidando a los enfermos también debéis saber cómo abandonar. No os aferréis a las cosas, sólo dejad que ella se salga con la suya. Cuando un niño pequeño es desobediente a veces sus padres dejan que se salga con la suya solamente para mantener la paz, sólo para hacerlo feliz. Ahora vuestra madre es igual que ese niño. Sus memorias y percepciones están confusas. A veces mezcla vuestros nombres, u os pide traer una taza cuando desea un plato. Es normal, no os molestéis por ello.

Que el paciente tenga en su mente la amabilidad de aquellos que cuidan y soportan pacientemente los sentimientos dolorosos. Ejercítate mentalmente, no dejes que la mente se disperse y se confunda, y no hagas las cosas difíciles para aquellos que te cuidan. Que aquellos que están cuidando llenen sus mentes con virtud y amabilidad. No os opongáis a la parte desagradable del trabajo limpiando mocos y flemas, orina y excrementos. Esmeraos. Que todos en la familia den una mano.

Ella es la única madre que tenéis. Os dio la vida, ha sido vuestra maestra, vuestro medico, y vuestra enfermera – ha sido todo para vosotros. El haberos criado, compartido sus vienes con vosotros y haberos hecho sus herederos es la gran bondad de los padres. Es por eso que el Buddha enseñó las virtudes de **kataññú** y **katavedi**, conociendo nuestra deuda de gratitud e intentando pagarla. Estos dos **dhammas** son complementarios. Su nuestros padres están necesitados, se sienten mal o están en dificultades, entonces hacemos lo mejor que podemos para ayudarlos. Esto es **kataññú-katavedi**, la virtud que sostiene al mundo. Previene a las familias de separarse, y las hace estables y armoniosas.

Nuestro Verdadero Hogar por el Ven. Ajahn Chah

Hoy os he traído el regalo del **Dhamma** en esta época de enfermedad. No tengo cosas materiales para ofrecerles, parece haber muchas ya en esta casa. Y así os doy **Dhamma**, algo que tiene valor duradero, algo que nunca podéis agotar. Habiéndolo recibido podéis pasarlo a tantos otros como queráis y nunca se agotará. Esta es la naturaleza de la Verdad. Estoy feliz de haber podido daros este regalo de **Dhamma** y espero que os dará la fuerza para manejar vuestro dolor.

Ven. Ajahn Chah

Final de la charla

Viernes, 13 de agosto de 2004 - 9:43 p.m.

Digitado para Acharia por Yin Zhi Shakya, OHY - en el 2004

