

# NUESTRO VERDADERO HOGAR

## Por el venerable Acharn Chah

Traducido por Beatriz Cacheda, corregido por Viriya Karuna

(Una charla dada a una discípula anciana, cerca del momento de su muerte.)

Ahora toma una determinación en tu mente para escuchar el Dhamma con respeto. Durante el tiempo que estoy hablando, estate tan atento a mis palabras como si fuese el mismísimo Gran Buddha sentado en frente de ti. Cierra tus ojos y ponte cómodo, compón tu mente y deja que apunte en una sola dirección. Humildemente deja que las **Tres Joyas** de la Sabiduría, la Verdad y la Pureza aniden en tu corazón como manera de mostrar respeto al Completamente Iluminado.

Hoy no te he traído nada material que ofrecerte, sólo **Dhamma**, las enseñanzas del Gran Buddha. Escucha bien, debes entender que hasta el mismísimo Buddha, con toda su virtuosidad acumulada, no pudo evitar la muerte física. Cuando alcanzó la vejez renunció a su cuerpo y soltó esa carga pesada. Ahora tú también debes contentarte con la cantidad de años que has dependido de tu cuerpo. Debes sentir que ha sido suficiente.

Puedes compararlo con los utensilios de la casa que has tenido durante mucho tiempo: tus tazas, recipientes, platos y demás. Cuando los tuviste en tus manos por primera vez estaban limpios y brillantes, pero ahora, después de usarlos durante tanto tiempo, están haciéndose viejos. Algunos ya están rotos, otros han desaparecido y los que aún tienes están deteriorándose – no tienen una forma estable y es natural que sea así. Tu cuerpo también es así, ha estado cambiando continuamente, desde el momento en que naciste, durante tu infancia y juventud, hasta ahora, cuando ha alcanzado la vejez. Debes aceptarlo. Buddha dijo de estas condiciones (**sankharas**), ya sean condiciones internas, condiciones del cuerpo o condiciones externas, que son no-yo, su naturaleza es cambiar. Contempla la verdad hasta que la veas con claridad.

Este trozo de carne que yace aquí en declive es **saccadhamma**, La Verdad. La Verdad de este cuerpo es **saccadhamma**, y es la invariable enseñanza de Buddha. Buddha nos enseñó a mirar el cuerpo, a contemplarlo y a aceptar su naturaleza. Debemos ser capaces de estar en paz con el cuerpo, sea cual sea el estado en el que se encuentra. Buddha enseñó que debemos asegurarnos de que es sólo el cuerpo que está encerrado en la cárcel, y no dejar a la mente estar aprisionada con él. Ahora que tu cuerpo está gastado y deteriorado con la edad, no te resistas, pero no dejes que tu mente se deteriore con él, mantén tu mente separada. Recarga de energía tu mente observando la verdad, viendo las cosas como realmente son. El Gran Buddha nos enseñó que esta es la naturaleza del cuerpo, no puede ser de otra forma, habiendo nacido, envejece y enferma y luego muere. Es una gran verdad con la que te estás encontrando ahora. Mira al cuerpo con sabiduría y se consciente de esta verdad.

Incluso si tu casa se está hundiendo o sólo quedan sus cenizas, sea cual sea el peligro que la amenaza; deja que sólo concierna a la casa. Si hay una inundación, no dejes que tu mente se inunde, si hay un fuego, no dejes que queme tu corazón – que la inundación y el fuego sólo afecten la casa, que es externa a ti. Permite a tu mente liberarse de estas ataduras. Es el momento oportuno.

Has estado vivo durante mucho tiempo. Tus ojos han visto innumerables formas y colores, tus oídos han escuchado tantos sonidos, y has tenido muchas experiencias. Y esto es todo lo que han sido, sólo experiencias. Has comido deliciosas comidas, y estos deliciosos sabores han sido simplemente eso, sabores, nada más. Y sabores que no han sido placenteros, también han sido sólo eso, sabores no placenteros, nada más. Si el ojo ve una forma bella, es sólo eso, es tan solo una bella forma, nada más. Una forma fea, es tan solo eso, una forma fea. El oído escucha un sonido melódico y encantador – no es nada más que eso, un sonido melódico. Igual que un sonido chirriante.

Buddha dijo que rico o pobre, joven o viejo, humano o animal, ningún ser en este mundo puede mantener por sí mismo un estado por mucho tiempo, todo ser o cosa está sujeto a cambio y distanciamiento. Esta es la realidad de la vida y no podemos hacer nada para remediarlo. Pero Buddha nos dijo que lo que podemos hacer es contemplar el cuerpo y la mente para ver su impersonalidad. Ver que ninguno de los dos es “yo” o “mío”. Son reales sólo provisionalmente. Es como esta casa, es tuya sólo nominalmente y no te la podrías llevar a ninguna parte. Lo mismo pasa con tus riquezas, tus posesiones y tu familia. Son todas tuyas sólo por el nombre, no te pertenecen realmente, pertenecen a la naturaleza. Ahora bien, esta verdad se aplica no sólo a ti, sino que todos estamos en la misma situación – incluso el Gran Buddha y sus iluminados discípulos. Ellos se diferenciaban de nosotros solo en un aspecto y eso es, en la aceptación de cómo son las cosas: vieron que no podía ser de otra manera.

Así que Buddha nos enseñó cómo hacer un escaneo y examinar el cuerpo, subiendo desde las plantas de los pies a la coronilla y bajando de nuevo a los pies. Simplemente mira el cuerpo. ¿Qué cosas ves? ¿Hay algo intrínsecamente limpio en él? ¿Puedes encontrar cualquier esencia que lo habite? El cuerpo entero está degenerando continuamente y el Buddha nos enseñó que debemos ver que no nos pertenece. Es natural que el cuerpo sea así, porque todos los fenómenos condicionados están sujetos a cambio. ¿Cómo quieres que sea? No hay nada malo en como es el cuerpo. No es el cuerpo el que te causa sufrimiento, es tu manera errónea de pensar. Cuando tú ves lo que es correcto al revés, tiene necesariamente que haber confusión.

Es como el agua del río que naturalmente desciende dejándose llevar por la corriente, nunca va en contra, esa es su naturaleza. Si una persona, de pie en la orilla del río, observando como el agua fluye suavemente, siguiendo su curso, siempre hacia abajo, quisiera, con poca inteligencia, hacer que el río fluyera hacia arriba, esa persona tendría que sufrir. Hiciera lo que hiciera – su manera equivocada de pensar no le permitiría alcanzar la paz. Estaría infeliz por la manera incorrecta de ver las cosas, pensando en contra de la corriente. Si tuviera visión recta vería que

la corriente ha de fluir hacia abajo inevitablemente. Hasta que no haya reconocido y aceptado este hecho, el hombre estaría ansioso y enfadado.

La corriente del río que ha de fluir hacia abajo es como tu cuerpo. Habiendo sido joven, tu cuerpo ahora se ha hecho viejo y está serpenteando hacia su muerte. No sigas deseando que sea de otra manera. No es nada que tú puedas remediar. El gran Buddha nos dijo que veamos las cosas como son y luego abandonemos la aferración que tenemos hacia ellas. Toma esta sensación de dejar que las cosas se vayan como tu refugio. Continúa meditando incluso si te encuentras cansado y exhausto. Deja que tu mente siga la respiración. Coge varias respiraciones profundas y luego fija la mente en tu respiración, usando el mantra "Buddho". Convierte esta práctica en un hábito. Cuanto más cansado estés más asentada y profunda debe ser tu concentración, para que puedas sobrellevar las sensaciones dolorosas que aparezcan. Cuando empieces a estar fatigado para todos tus pensamientos, recoge tu mente y dirige la atención al Conocimiento de la Respiración. Continúa recitando "Bud-dho, Bud-dho". Suelta todo lo externo. No te agarres a los pensamientos sobre tus hijos y familiares, no te agarres a nada en absoluto. Déjalo ir. Centra tu mente en un único punto y continúa trabajando con con esta mente con la respiración. Deja que la respiración sea lo único que conozca. Concéntrate hasta que tu mente llegue a ser más y más sutil, hasta que los sentimientos sean insignificantes y hasta que haya una gran claridad interior y vigilia. Después, cuando aparezcan sensaciones dolorosas, desaparecerán poco a poco por si mismas. Al final observarás la respiración, como si fuera la visita de un familiar. Cuando un familiar se va, le acompañamos a la calle y le despedimos. Le miramos hasta que desaparece de nuestra vista, andando o en coche, después volvemos a entrar en casa.

Observamos la respiración de la misma manera. Si la respiración en basta, sabemos que es basta - si es sutil, sabemos que es sutil. La respiración es cada vez más sutil y nosotros le seguimos siguiendo. Finalmente la respiración desaparece y todo lo que queda es el sentimiento de vigilia sin expectativas. Solo observando y aceptando cada sensación que aparezca tal cual es. A esto se le llama encontrar a "Buddha". Tenemos esa conciencia clara y despierta que se llama "Buddho", el que sabe, el que está despierto, el que es radiante. Es encontrar y quedarnos con el Buddha, con el conocimiento y la claridad. Sólo el Buddha histórico, de carne y hueso, entró en **Parinibbana**, el verdadero Buddha, el Buddha que es sabiduría clara y radiante, todavía lo podemos experimentar y alcanzar hoy en día. Y cuando lo logramos, el corazón es uno.

Así que déjalo ir, deja todo atrás, excepto tus conocimientos. No te dejes engañar si surgen visiones o sonidos en tu mente durante la meditación. Déjalo todo atrás. No te agarres a nada en absoluto. Sólo permanece en ese estado de no dualidad de conciencia. No te preocupes ni por el pasado ni por el futuro, sólo quédate quieto y alcanzarás el lugar donde no hay avance, ni retroceso, ni detención. Donde no hay nada a lo que aferrarse o de lo que colgarse. ¿Por qué? Porque no hay "yo mismo", no hay "yo" o "mío". Todo se ha ido. Buddha nos enseñó vaciarnos de todo de esta

manera, nos enseñó cargar con nada en nuestro camino. Nos enseñó a saber – y cuando hemos sabido, a soltar.

Realizar el Dhamma, el camino a la Libertad del círculo del nacimiento y la muerte, es un trabajo que todos debemos hacer sólo. Así que sigue intentando soltarlo todo y entender las Enseñanzas. Esfuérzate con las contemplaciones. No te preocupes por la familia. Por el momento ellos son como son, pero en el futuro serán como tú, no hay nadie que pueda escapar este destino. Buddha nos dijo que abandonáramos todo lo que carece de una verdadera sustancia. Si abandonas todo, verás la verdad, si no lo haces así, no la verás. Es así y es así para todos en este mundo, así que no te preocupes y no te aferres a nada.

Incluso si te das cuenta que estás pensando, está bien también, siempre que tu pensamiento sea sabio. No pienses estupideces. Si piensas en tus hijos, piensa en ellos de manera sabia, no tontamente. Lo que quiera que surja en tu mente, piensa en ello e intenta conocerlo con sabiduría, conociendo su naturaleza. Si conoces algo con sabiduría, entonces lo sueltas y no hay sufrimiento. La mente es luminosa, llena de alegría y de paz. Cuando lo alejamos de distracciones es íntegra. Ahora mismo te puedes ayudar con tu respiración, ahí puedes encontrar apoyo.

Este es tu propio trabajo, no lo puede hacer otro por ti. Deja a los demás hacer su propio trabajo. Tú tienes tus propias obligaciones y responsabilidades y no tienes por qué hacerte responsable de las de tus familiares. No cargues con nada más, suéltalo todo. Dejándolo ir calmarás tu mente. Tu única responsabilidad ahora mismo es estar concentrado y calmar tu mente. Deja todo atrás y haz tu propio trabajo, cumple con tu responsabilidad. Cualquier cosa que surja en tu mente, sea miedo o dolor, ansiedad por lo que será de los demás o lo que sea, dirígete a ese pensamiento y dile: “No me molestes, ya no eres mi problema”. Repítete esto a ti mismo cuando notas que surgen **dhammas**.

¿A qué se refiere la palabra **dhamma**? Todo es un **dhamma**. No hay nada que no sea un **dhamma**. Y ¿qué hay de “mundo”? El mundo es justamente este estado mental que te está agitando en este momento. “¿Qué hará esta persona? ¿Qué hará esta otra? ¿Cuando esté muerta, quien cuidará de ellos? ¿Cómo se las arreglarán?” Esto es lo que es “el mundo”. Incluso el sólo surgimiento de un pensamiento sobre el miedo a la muerte o el dolor es el mundo. ¡Tira el mundo! El mundo es como es. Si permitas que surja en tu mente y dominen tu conciencia, la mente se oscurece y no se puede ver a sí misma. Así que, lo que quiera que aparezca en tu mente solo di “**Este no es mi problema. Es impermanente, insatisfactorio, no-yo**”.

Pensar que te gustaría seguir viviendo por mucho tiempo, te hará sufrir. Pero pensar que te gustaría morir ahora mismo o muy rápido, tampoco está bien, eso es sufrir ¿no? Las condiciones no nos pertenecen, sino que siguen sus propias leyes naturales. No puedes hacer nada respecto a cómo es el cuerpo. Puedes ponerlo un poco más bonito, hacer que se vea más atractivo y limpio durante un tiempo, igual que las chicas jóvenes que pintan sus labios y dejan crecer sus uñas. Pero cuando llega la edad avanzada, todo el mundo está en el mismo barco. Así es el cuerpo, no puedes cambiarlo. Pero lo que si puedes cambiar y embellecer, es la mente.

Todo el mundo puede construir una casa de madera y ladrillos, pero el Buddha nos enseñó que este tipo de hogar no es nuestro verdadero hogar, solo es nuestro nominalmente. Es un hogar mundano y sigue los caminos del mundo. Nuestro verdadero hogar es paz interior. Un hogar externo y material puede que sea bello pero no está en paz. Existen diferentes preocupaciones y ansiedades. Así que decimos que no es nuestro verdadero hogar, es externo. Al final tendremos que abandonarlo. No es un lugar en el que podamos vivir eternamente porque no nos pertenece realmente, es parte del mundo. Nuestro cuerpo es también así – creemos que es “yo mismo”, “yo” y “mío”, pero de hecho no es así para nada, es otro hogar mundano. Tu cuerpo ha seguido su curso natural desde su nacimiento hasta ahora, está viejo y enfermo y tú no puedes prohibirle que sea así, es como es. Querer que esto sea distinto es una estupidez, es como querer que un pato sea como una gallina. Cuando ves que esto es imposible, que el pato tiene que ser un pato, que la gallina tiene que ser una gallina y que los cuerpos tienen que hacerse viejos y morir, encontrarás energía y fuerza. Por más que quieras que el cuerpo dure y viva durante mucho tiempo, no será así.

**Buddha dijo:**

**Anicca vata sankhara  
Uppadavayadhammino  
Upajjhivva nirujjhanti  
Tesam vupasamo sukho**

La palabra **Sankhara** se refiere a este cuerpo y a esta mente. Los **Sankharas** son impermanentes e inestables, habiendo llegado a ser, desaparecen, habiendo surgido, se vuelven a marchar, y, sin embargo, todo el mundo quiere que sean permanentes. Esto es una tontería. Observa la respiración. Habiendo entrado, sale – esa es su naturaleza, así debe ser. La inhalación y la exhalación deben alternarse, debe haber cambio. **Sankharas** existen a través del cambio, no lo puedes prevenir. Sólo piensa: ¿podrías exhalar sin inhalar? ¿Sentaría bien? O, ¿podrías sólo inhalar? Queremos que las cosas sean permanentes, pero no lo pueden ser, es imposible. Una vez que la respiración haya entrado, debe salir y cuando ha salido, vuelve a entrar y eso es natural, ¿no? Habiendo nacido, envejecemos y enfermamos, y luego morimos, y esto es completamente normal y natural. Es porque los **sankharas** han cumplido su trabajo, porque las inhalaciones y exhalaciones se han alternado así, la raza humana todavía existe hoy día.

Tan pronto como nacemos estamos muertos. Nuestro nacimiento y muerte son una misma cosa. Es como un árbol; cuando hay una raíz debe haber ramas, cuando hay ramas debe haber raíces. No puede haber una sin la otra. Es un poco gracioso como las personas se entristecen tanto cuando alguien muere; como se dejan distraer, llenan sus ojos de lágrimas y están tristes. Y, cuando alguien nace, como se alegran y jubilan. Esto es un auto-engaño, nadie lo ha observado con claridad. Yo creo, si realmente quieres llorar entonces sería mejor hacerlo cuando alguien nace. Porque, de hecho, nacimiento es muerte, muerte es nacimiento; la raíz es la rama, la rama es la raíz. Si tienes que llorar, llora la raíz, llora el nacimiento. Mira bien: si no hubiera nacimiento no habría muerte. ¿Puedes entenderlo?

No pienses mucho, tan sólo piensa “así son las cosas”. Es tu trabajo, tu obligación. Ahora mismo nadie puede ayudarte, no hay nada que tu familia y posesiones puedan hacer por ti. Todo lo que te puede ayudar ahora es tu recta atención.

No vaciles. Déjalo ir. Tíralo todo.

Incluso si no sueltas, todo empieza a irse de todas formas. ¿Puedes ver eso, como todas las partes de tu cuerpo están intentando escabullirse? Mira por ejemplo tu pelo: cuando eras joven era grueso y negro, ahora se está cayendo. Se va. Tus ojos solían ser buenos y fuertes y ahora son débiles y tu visión no es clara. Cuando los órganos han tenido suficiente se van, ésta no es su casa. Cuando eras niño tus dientes estaban sanos y firmes, ahora se tambalean, quizás tengas otros falsos. Tus ojos, tus oídos, lengua – todo intenta irse porque esto no es su hogar. No puedes crear un verdadero hogar en un **sankhara**, puedes quedarte por un rato breve, pero luego tienes que marcharte. Es como un inquilino que cuida de su pequeña casa sin apenas ver. Sus dientes no son muy buenos, sus oídos no son buenos, su cuerpo no está sano, y todo lo va abandonando.

Así que no tienes que preocuparte por nada, porque esto no es tu verdadero hogar, es sólo un cobijo temporal. Habiendo venido a este mundo, deberías contemplar su naturaleza. Todo lo que hay, está preparándose para desaparecer. Mira tu cuerpo, ¿hay algo en él, que todavía tenga su forma original? Tu piel, ¿es como antes? Tu pelo, no es el mismo, ¿verdad? ¿Dónde ha ido todo? Esto es naturaleza, la manera de cómo son las cosas. Cuando el tiempo se agota, las condiciones siguen su camino. No puedes depender de este mundo – es una noria interminable de molestia y problemas, placer y dolor. No hay paz.

Cuando no tenemos un verdadero hogar, somos como un viajero que no saben a dónde se dirige, que va en una dirección durante un tiempo, y luego en otra, parando un momento y arrancando de nuevo. Hasta que retornamos a nuestro verdadero hogar, no estaremos tranquilos. Como alguien que ha dejado su pueblo para hacer un viaje. Sólo cuando vuelve a casa puede relajarse y estar tranquilo.

En ningún lugar en el mundo podemos encontrar la verdadera paz. Ni los pobres ni los ricos tienen paz. Los adultos, los niños, los poco cultos no tienen paz, como tampoco la tiene los muy cultos. No hay paz en ningún lugar. Esta es la naturaleza de este mundo.

Aquellos que tienen pocas posesiones sufren igual como aquellos que tienen muchas. Niños, adultos, los ancianos, todos sufren. El sufrimiento de ser viejo, el sufrimiento de ser joven, el sufrimiento de ser rico y el sufrimiento de ser pobre, nada es otra cosa que sufrimiento.

Cuando has contemplado las cosas de este modo verás **aniccam**, impermanencia y **dukkham**, insatisfacción. ¿Por qué las cosas son impermanentes e insatisfactorias? Porque son **anatta**, no-yo.

Ambos, tu cuerpo que yace aquí, enfermo y dolorido, y la mente que sabe de su enfermedad y dolor, se llaman **dhammas**. Lo que no tiene forma, los pensamientos,

sentimientos y percepciones se llaman **namadhamma**. Lo que está atormentado por los dolores se llama **rupadhamma**. Lo material es **dhamma** y lo inmaterial es **dhamma**. Por tanto vivimos con **dhammas**, en **dhamma** y somos **dhammas**. En verdad no se puede encontrar un yo-mismo en ninguna parte[], sólo hay **dhammas** continuamente surgiendo y desapareciendo, según su naturaleza. En todo momento experimentamos nacimiento y muerte. Así son las cosas.

Cuando pensamos en el Gran Buddha, cuanto de cierto hay en lo que él dijo, sentimos cuanto merece el saludo, la reverencia y el respeto. Cuando vemos la verdad de las cosas vemos sus Enseñanzas, incluso si nunca hemos practicado el **Dhamma**. Pero incluso si tenemos conocimientos sobre las Enseñanzas, si las hemos estudiado y practicado, pero aún no hemos visto su verdad, entonces todavía no hemos encontrado el hogar.

Entiende, pues, que todas las personas, toda criatura, se está yendo. Cuando los seres han vivido el tiempo apropiado, se van. Los ricos, los pobres, los jóvenes, los viejos, todos los seres han de experimentar este cambio.

Cuando te das cuenta de que así es como es el mundo, sentirás que es un lugar extenuante. Cuando ves que no hay nada estable y sustancial a lo que agarrarse, te sentirás triste y decepcionado. Sentirse desencantado no quiere decir ser contrario a algo. La mente es clara. Ve que no se puede hacer nada para remediar esta situación, simplemente el mundo es así. Sabiendo esto, puedes abandonar toda aferración, abandónale sin tristeza o alegría en tu mente, sino en paz con los **sankharas**, observando con sabiduría su naturaleza cambiante. **Anicca vata sankhara**, todos los **sankharas** son impermanentes. Para ponerlo de un modo simple, la impermanencia es Buddha. Si vemos con gran claridad un fenómeno impermanente, veremos que es permanente; permanente en el sentido que invariablemente (y permanentemente) está sujeto al cambio. Esta es la permanencia que los seres vivos poseen. Hay continua transformación, desde la niñez pasando por la juventud hasta la vejez, y esta impermanencia, la naturaleza cambiante, es algo permanente, fijo. Si lo miras de este modo, tu corazón estará en paz. No eres sólo tú que tiene que pasar por eso, es todo el mundo.

Cuando veas estas cosas así, verás que son tediosas y surgirá desencanto. Desaparecerá tu gozo del mundo de placeres sensuales. Verás que cuando tienes muchas cosas, tendrás que dejar mucho atrás, pero si tienes pocas cosas, tendrás poco que dejar. Riqueza es sólo riqueza, una larga vida es tan solo una larga vida y no tienen nada de especial.

Lo que es importante es hacer lo que el Gran Buddha nos enseñó: [] construir nuestro verdadero hogar, aplicando el método que te he explicado. Construye tu hogar. Suelta. Abandónalo todo hasta que la mente alcance la paz libre de avanzar, de retroceder y de parar quieto. El placer no es nuestro hogar. El dolor no es nuestro hogar. Placer y dolor, ambos disminuyen y se acabarán yendo.

El Gran Maestro vio que todos los **sankharas** son impermanentes, por eso nos enseñó que dejemos de aferrarnos a ellos. Cuando alcanzamos el final de nuestra

vida, de todas maneras no tendremos alternativa, no podremos llevarnos nada con nosotros. Así que ¿no sería mejor desprendernos de ellas antes? Sólo son una pesada carga que cargamos, ¿Por qué no desprendernos de esa carga pesada ahora? ¿Por qué arrastrarla de un lado al otro? Déjala ir, relájate y deja que tu familia cuide de ti.

Aquellos que cuidan de los enfermos crecen en la bondad y la virtud. Cuando uno está enfermo y da a los demás esa oportunidad, no debería hacer las cosas difíciles para ellos. Si estás sufriendo o padeciendo dolor y tienes algún problema házselo saber y mantén tu mente en un estado sano. Cuando uno está cuidando de sus padres enfermos, deberían llenar su mente de calidez y bondad y no se dejarse atrapar por la aversión. Este es el único momento en el que puedes pagar las deudas que tienes con ellos. Desde tu nacimiento, durante tu niñez, cuando crecías, dependías de tus padres. Si hoy estamos aquí es porque nuestros padres y madres nos han ayudado tanto. Les debemos la increíble deuda de gratitud.

Así que, todos vosotros, niños y familiares que estáis reunidos aquí, mirad como vuestros padres se están convirtiendo en vuestro hijos. Antes fuisteis hijos y ahora ellos se convierten en vuestros hijos. Se hacen mayores y mayores, hasta que vuelven a ser niños otra vez. Sus recuerdos se van, sus ojos no ven bien y sus oídos no escuchan, a veces balbucean. No dejes que esto te disguste. Todos los que cuidáis de los enfermos, debéis saber cómo soltar. No os aferréis a las cosas, suéltalas y deja que sigan su propio camino. Cuando un niño pequeño es desobediente, a veces los padres le dejan seguir su propio camino, sólo para mantener la paz, para que el niño esté feliz. Ahora vuestros padres son como estos niños. Sus recuerdos y percepciones son confusos. A veces te llaman por otro nombre, les pides que te traigan una taza y te traen un plato. Es normal, no te disgustes por ello.

Dejad que el paciente recuerde la amabilidad de los que le cuidan y soportaron con paciencia los sentimientos dolorosos.

Esfuérzate mentalmente, no dejes que la mente se disperse y agite y no hagas las cosas más difíciles para los que te cuidan.

Ojalá que los que cuidan de los enfermos llenen sus mentes con la virtud y la bondad. No dejéis que el lado desagradable del trabajo, la limpieza de moco y flema, de orina y excremento, te eche atrás. Da lo mejor de ti. Todos los miembros de la familia echan una mano.

Ellos son los únicos padres que tienes. Te dieron la vida, ellos han sido tus profesores, tus cuidadores y médicos. Han sido todo para ti. Que te criaran, te enseñaran, compartieran contigo sus bienes y te convirtieran en sus herederos, esa es la gran beneficencia de los padres. En consecuencia, Buddha enseñó las virtudes de **kataññu-katavedi**: conocer nuestra deuda de gratitud y tratando de pagarla. Estos dos **dhammas** son complementarios. Si nuestros padres están en situación de necesidad, cuando están enfermos o en dificultades, haremos lo posible por



ayudarles. Esto es **kataññu-katavedi**: virtud que sostiene el mundo. Evita que las familias se rompan, haciendo que sean estables y armoniosas.

Hoy te he traído el Dhamma como un regalo en este tiempo de enfermedad. No tengo nada material que ofrecerte, parece que ya hay suficientes cosas materiales en la casa, así que te doy Dhamma, algo que tiene un valor más duradero, algo que nunca podrás desgastar. Habiéndolo aceptado de mí, ahora puedes pasarlo a cuantas personas desees y nunca se agotará. Esta es la naturaleza de la Verdad. Estoy feliz de haberte podido hacer este presente, el Dhamma y espero que te dé fuerzas para manejar tu dolor.

### **Práctica de METTA**

Es una forma de meditación desde el amor, la ternura y la compasión hacia nosotros mismos y hacia todos los seres vivos deseándoles Paz y Felicidad sin sufrimiento.

Empieza por ti y continúa con el resto repitiendo lentamente:

Que yo esté feliz.

Que yo esté libre de sufrimiento.

Que yo esté en paz.

Que mis familiares estén felices.

Que mis familiares estén libres de sufrimiento.

Que mis familiares estén en paz.

Que mis amigos estén felices.

Que mis amigos estén libres de sufrimiento.

Que mis amigos estén en paz.

Que todas las personas que conozco estén felices.

Que todas las personas que conozco estén libres de sufrimiento.

Que todas las personas que conozco estén en paz.

Que todas las personas estén felices.

Que todas las personas estén libres de sufrimiento.

Que todas las personas estén en paz.

Que todos los seres estén felices.

Que todos los seres estén libres de sufrimiento.

Que todos los seres estén en paz.

Puedes practicar **metta** desde 10 minutos a 30 minutos. Ponte cómodo, pero no te duermas.

Puedes empezar por ti y luego ir abriendo el círculo desde personas cercanas, familiares, amigos, vecinos, personas de tu ciudad, país...así hasta abarcar el mundo. Luego puedes volver de nuevo a ti poco a poco. También puedes concentrarte en personas que no conoces, que te han hecho daño, perdonando y deseando lo mejor también a ellos, y a personas o grupos que están sufriendo para desear que tengan una vida de felicidad y se liberen