**JIGME RINPOCHE DESDE INDIA**

**ENSEÑANZA DEL 7 DE MAYO 2020**

Estoy encantado de estar de nuevo en contacto con vosotros y de veros a través de las pantallas. Todavía no puedo decir que tenga la experiencia de hacer enseñanzas on-line ya que hasta el momento la costumbre ha sido hacerlas directamente en persona. Es muy interesante constatar también que a veces la tecnología tiene ventajas que nos permiten estar en contacto unos con otros.

Con ocasión de este día tan importante del Buda Purnima (\*) - cuya bendición y mensaje vienen muy bien con lo que necesitamos en este momento - Quiero en primer lugar saludaros. Al mismo tiempo, en este período tan difícil y de tantas desgracias, de frustraciones y de miedos a este coronavirus en el mundo entero, quiero dirigiros mi apoyo, mis oraciones, y mi sentimiento de union a todos y cada uno. Ya estéis presentes o no en este encuentro.

En primer lugar, quisiera decir que las enseñanzas budistas en general son algo más que teoría o mera comprensión intelectual. Su base es la práctica y la experiencia viva de las enseñanzas, lo que podríamos definir como budismo vivo. Sus cualidades vivas y la fuerza de la experiencia práctica, convierten al budismo en adecuado en este mundo de hoy y su mensaje esencial resuena más auténtico que nunca. Recordando las Enseñanzas - y sobre todo al Buda a quien considero como uno de los Maestros más grandes del mundo – quiero dirigirme a vosotros, recordando su bondad, su sabiduría, su compasión. Así con gran agradecimiento comienzo esta enseñanza con vosotros.

Justo antes de partir hacia el Nirvana, Buda, viendo cómo Ananda – su estudiante más cercano y también primo suyo – se quedaba triste y abrumado de dolor por su partida, le dijo : «  *de hecho, nunca partiré. Cada vez que oigas mis palabras, cada vez que revivas mis enseñanzas, me encontrarás en ti* ». Esta imágen de las enseñanzas budistas es muy bella porque representa muy bien cómo podemos vivir las enseñanzas de Buda en la práctica y en lo esencial. Por eso, desearía abordar con vosotros algunos de los mensajes fundamentales de las enseñanzas de Buda que podemos seguir prácticamente y no solo en teoría, intentando también comprender algo de la parte filosófica.

Entiendo que tengáis una vida muy ocupada. Incluso con el coronavirus y el confinamiento estoy seguro que todo el mundo está muy ocupado. Comprendo que se esté tan ocupado y si no es físicamente ¡creo que sí lo estáis mentalmente ! Hay muy poco tiempo en general para practicar y seguir las enseñanas. Es por esta razón que me gustaría condensar el principal mensaje de las enseñanzas de Buda  : en primer lugar, comprender y encontrar la mejor manera de tener una vida equilibrada que nos lleve a obtener un cuerpo y una mente sanos. Esta reflexión tiene que ver con la forma en que estamos interconectados – lo que se denomina la ley de interdependencia – y en cómo nuestra sensación de bienestar, de salud física, de estabilidad emocional o de felicidad es fruto de esta interdependencia entre unos y otros. Lo que significa que no podremos encontrar nada capaz de sobrevivir independientemente, de sobrevivir únicamente por sí mismo. Así que, vivimos en un mundo totalmente interdependiente y nuestra interacción es esencial, nosotros contamos tanto para los otros como los otros cuentan para nosotros.

Esta comprensión es esencial y crucial tanto en el mensaje de las enseñanzas budistas como en el de la práctica. Porque también nos permite comprender hasta qué punto nuestros pensamientos, palabras y acciones pueden afectarnos. Esto nos hace entender que nuestro sentido de bienestar, salud física, estabilidad emocional y felicidad mental dependen de lo que pensamos y de cómo lo pensamos, de lo que decimos y de lo que hacemos, y finalmente cómo todo ello afecta a los otros. De la misma forma lo que piensen, digan y hagan los otros nos afectará también. Así que nuestro bienestar, nuestro sufrimiento o felicidad tienen una relación de interdependencia. Ahora, al extendernos a lo que observamos en relación con el covid, se puede decir que el resultado es una prueba de esta interdependencia. Un acontecimiento que sucede en una parte del mundo, circula y afecta al mundo entero. La fuente, la raíz, el orígen de esta pandemia que nos azota a todos en este momento, es la ley de la causalidad. Comprender esta ley, comprender la interdependencia, también nos ayuda a comprender cómo podemos encontrar un mejor modo de vida, más sano, y equilibrado, con una mejor salud para el cuerpo y una mente más feliz.

Desearía que cada uno comprendiera verdaderamente ésto ya que podemos ver cómo esta ley interactúa con nosotros en la vida cotidiana. Como dijo Buda : « *lo que pensais es lo que seréis*». No sólamente porque lo que hacemos es lo que somos, sino porque también lo que pensamos es lo que seremos. Así que, el comienzo está en el proceso del pensamiento más que en el proceso de la acción. Y el pensamiento es lo que da orígen al sentimiento.

El sentimiento colorea nuestros sentidos, emociones y relaciones, la forma en que vemos a los otros, la manera de establecer relaciones con los demás y con nosotros mismos, y es el fundamento de la forma en que nos sentimos. Los sentimientos son importantes para comprender, para ver.

Volviendo a esta pandemia, que por el momento es una desgracia, pero que también nos da una maravillosa oportunidad para poder comprender de manera profunda hasta qué punto estamos todos interconectados y somos interdependientes. Ésto nos conduce a otro punto de las enseñanzas budistas : la impermanencia. ¿Entonces qué es lo que pasa ? Básicamente nada más que éso, Anitya (impermanencia en sánscrito). Poco importa que se trate de la pandemia del Covid o de cualquier otra cosa, el cambio ocurre todos los días de nuestra vida. El cambio, la impermanencia, es nuestro día a día y en un contexto más amplio, el covid aparece como formando parte de la impermanencia. La razón por la cual todos los fenómenos están sujetos a la impermanencia es que todos los fenómenos son interdependientes. Sujetos a la interdependencia, nos falta la continuidad y la solidez de todos los fenómenos. Sujetos al cambio, por lo tanto. Y este cambio es lo que denominamos impermanencia. Si en este contexto lo comprendemos así, entonces nos sentiremos menos aterrorizados, menos frustrados y menos ansiosos frente a esta situación tan difícil que actualmente padecemos en el mundo.

Ahora bien, lo mejor de todo es, que igual que nos acostumbramos a saber que hay algunos de nuestros hermanos y hermanas que luchan constantemente contra el riesgo cotidiano de morir de hambre, también hay muchos que se han acostumbrado a esta situación del Covid. Algunos incluso probablemente lo han olvidado. Incluso aprovechan la ocasión para ocupar el tiempo en enfrentamientos, disputas, etc. Podemos ver que de hecho, la impermanencia es la manera por la cual las cosas no se quedan fijas en un lugar o momento y de forma definitiva. Continúan su avance de un sitio a otro. Así, el Covid no es sino el resultado de una vida sometida a la impermanencia. Y como las cosas son impermanentes, la forma en que podemos comprenderlo y trabajar con ellas, es a través de la bondad y la compasión. Podemos volvernos locos, enfadarnos, frustrarnos, pero no nos ayudará en nada frente a la impermanencia. Lo cierto es que, no podemos impedir a la impermanencia cambiar, así que si desarrollamos el sentido de la comprensión de la bondad y de la compasión, podemos seguir la corriente.

Mirar a los guerreros del Covid de este momento, son auténticos guerreros que tienen sentido de la compasión. Se sienten preocupados por los otros. Lo que muestra que incluso en tiempos difíciles se encuentran los factores que unifican el sentido humano que nos lleva a unirnos en un acto de compasión, compasión en acción. En estas circunstancias, constatamos que no hay nada como la bondad y la compasión que pueda sanarnos. Se necesita en casa, en nuestra comunidad, en la sociedad y en todos nosotros. También necesitamos tenerlas en lo más profundo de nosotros mismos. .

Estamos todos interconectados y no podemos ser independientes. Estos son los factores básicos de las enseñanzas budistas. Importa poco si lo que queremos pensar es que : «  *todo lo que hago es iniciativa propia*», ¡no es cierto ! Nuestra felicidad, fracasos y éxitos, ¡todo es interdependiente ! Y además nos damos cuenta de hasta qué punto las cosas son impermanentes. Poco importa el hecho de empeñarse en pensar   " *soy permanente*", y para reforzarlo más nos repetimos : "*mis sentimientos, mis pensamientos, mis opiniones cuentan mucho para mi* ", y hacer lo posible para dar fuerza al sentimiento de que "*oh, todo es permanente*", todo esto conduce a un gran sentimiento egocéntrico. Tal sentido de egocentrismo nos conduce a un agudo sentido de impaciencia y de intolerancia. Las personas que poseen un sentido tan agudo de egocentrismo también son las que tienen un sentido más agudo de sufrimiento. Al volvernos más egoistas, mayor es nuestro egocentrismo y menor la preocupación por los otros. Más egoistas nos volvemos, más intenso será el sufrimiento. Además en la actual situación del Covid, algunos conservan un sentido del humor muy desarrollado, incluso en tiempos tan difíciles, mientras que otros se lo toman todo muy en serio. Por eso todo dependerá también de cómo gestiona cada uno esta situación.

Por último, pienso que esta impermanencia es una preciosa enseñanza porque es una enseñanza que no se puede evitar. No podemos elegir. No enfrentarse a la impermanencia, esto es imposible. Lo que de verdad es constante, es ¡la impermanencia ! Nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestros amigos, nuestra familia, todo es impermanente... Entonces ¿cómo dar sentido a la vida basándonos en esta impermanencia ? No por el enfado, ni por la frustración, ni estando hiper-estresados. Sino, con el entendimiento de la bondad amable, la bondad benévola y la compasión.

Incluso, en lo que a mi concierne, reconozco que tengo bastante más tiempo debido a este confinamiento -¡y lo agradezco de veras ! Sé que numerosas personas atraviesan tiempos muy difíciles. En cierta manera, en realidad se nos da la oportunidad de reflexionar -completamente-sobre lo que somos, lo que es nuestro pensamiento, nuestra mente, nuestras emociones. Y esta oportunidad es algo formidable. Se nos permite, se nos da el tiempo y el espacio necesarios para reflexionar y hacerlo en profundidad para que podamos alcanzar la esencia profunda de lo que es « *estar solo* ». Entonces se puede comprender que estar solo, no es necesariamente negativo. Ya que no se trata de sentirse aislado. Es diferente. Estar solo es algo maravilloso porque descubriremos ¡tantas cosas de uno mismo ! *«  Tengo todavía tantas cosas para descubrir sobre mi*». Pero el ir descubriendo cosas sobre uno mismo, no siempre es ¡muy bonito ! Cuando vamos descubriendo los aspectos agradables, sí, es maravilloso. Pero a menudo, lo que vamos a descubrir sobre nosotros no es tan fenomenal.

En cualquier caso, el hecho es que descubrir el sentido profundo « *del estar solo*», de observar esta soledad y de tener la experiencia, es verdaderamente el punto de anclaje. Cuando hablamos de la meditación en las enseñanzas budistas, cuando hablamos de arraigarse en la meditación, cuando hablamos de volver a la respiración como un punto de referencia, y del cuerpo como un punto de arraigo, el verdadero punto de anclaje es de hecho el sentimiento « *de estar solo*». Encontrarse verdaderamente solo, es conectarse con el « *estar presente*», aquí, ahora y esto es el punto de anclaje de la meditación. « *Estar solo*» es una inmensa apertura del espacio y de la aceptación, y es lo que denominamos meditación. Muchas personas tienen serias dificultades con el«  *estar solo*» ya que desgraciadamente tenemos muchas connotaciones negativas en relación con este tema. Normalmente, pensamos que estar solo significa que estamos aislados y que nos falta algo. Pero no, es una inmensa alegría, es una inmensa fuerza el hecho « *de estar solo’*» en el sentido de la meditación. Nos volvemos totalmente disponibles y abiertos, y aceptamos lo que somos verderamente. De hecho, la meditación nos ayuda a entrar en el significado profundo de « *estar solo*».

(\*) festividad budista importante que conmemora, en el día de luna llena, los tres grandes acontecimientos de la vida de Buda: su nacimiento, su Despertar y su paso al Nirvana.