

EL NGÖNDRO SHAMBHALA

Práctica y estudio para el año próximo (2004-05)

El Sakyong compuso “*El Rigden Primordial : el corazón mágico de Shambhala*” en el Centro Shambhala de la Montaña durante el seminario Vajrayana (verano de 2004). Este texto presenta un ngöndro Shambhala que servirá ahora como primer paso para practicar y estudiar el vajrayana en nuestra comunidad Shambhala. Además, es la práctica preliminar para recibir el *Sadhana de Werma*, que ahora es el primer sadhana principal que recibirá un tantrika después de hacer el seminario. Como enseñaron tanto el Vidyadhara como el Sakyong, la unidad de las enseñanzas del budismo vajrayana y los terma de Shambhala es la senda central de nuestra comunidad budista Shambhala.

Los estudiantes recibirán el *Sadhana de Werma* en el contexto del abhisheka Rigden. El primero tendrá lugar a mediados de agosto de 2004 en el Centro Shambhala de la Montaña. El Sakyong invita cordialmente a todos los estudiantes vajrayana a participar en este abhisheka si ya han participado en un seminario Vajrayana y, como preparación, a practicar el ngöndro Shambhala.

El Sakyong ha puesto de relieve que no está eliminando nada de la senda vajrayana al presentar el ngöndro Shambhala. Continuaremos practicando el ngöndro kagyü que culmina en las prácticas de los sadhanas de Vajrayogini y Chakrasamvara, cuyos abhishekas están planificados respectivamente para finales de agosto y mediados de julio de 2005. El cambio principal consiste en que al Sakyong le gustaría que la comunidad practicara primero el ngöndro Shambhala y el *Sadhana de Werma*, antes de comprometerse en los ngöndros kagyü y/o ñingma y en los sadhanas. Entiende que, con el paso del tiempo, el ngöndro Shambhala y el Sadhana de Werma serán el factor de unión de toda la comunidad vajrayana.

Practicantes de Shambhala que no hayan asistido al seminario Vajrayana

Hay mucha gente comprometida con la senda Shambhala que no ha asistido a un seminario Vajrayana. El ngöndro Shambhala es una práctica basada en los requisitos previos del voto de refugio, de bodhisattva y la transmisión vajrayana. Se invita a los practicantes de Shambhala que sean budistas u otros estudiantes que quieran explorar esa senda a hablar con un instructor de meditación experimentado o con un acharya para tratar los pasos a seguir. Estamos trabajando también en aclarar la práctica de la senda Shambhala para los estudiantes que prefieran no asistir a un seminario vajrayana futuro.

Recepción del ngöndro Shambhala

El tantrika que haya asistido a un seminario Vajrayana y desee practicar el ngöndro Shambhala debe ver, ante todo, la grabación de video que recoge la presentación inicial de esta práctica en el seminario Vajrayana 2004. Ver el video no es una autorización para comenzar esta práctica y, por tanto, uno debe recibir un lung *en persona*, leído por un acharya. Si no hubiera un acharya cerca o que vaya a realizar una visita en un plazo razonable de tiempo, un centro o grupo puede solicitar a la oficina de práctica y educación que nombre a un profesor experimentado para dar el lung a los tantrikas del lugar.

Comienzo de la práctica de Ngöndro Shambhala

Tras haber recibido el lung, uno puede encargar el texto del ngöndro a Vajradhatu Publications y comenzar la práctica. En el mejor de los casos, esos lungs se ofrecerán dentro del contexto de un fin de semana de ngöndro, en el que los instructores y practicantes de ngöndro puedan aprender y comprometerse a practicar juntos. Vajradhatu Publications podrá comenzar a recibir encargos del texto y de las instrucciones que lo acompañan a finales de octubre de 2004. (Por teléfono +1902 421 15 50, extensión 1 o por correo-e: shop@shambhala.org)

Práctica intensiva en grupo y dathün de ngöndro

Como declara “*El Rigden Primordial: el corazón mágico de Shambhala*”:

Cita:

Esta práctica se divide en externa, interna y secreta. No es necesario contar pero si alguien lo prefiere, puede recitar 100.000 mantras. La práctica está pensada para que se realice en una reunión de guerreros de Shambhala a lo largo de un mes. El objetivo consiste en galvanizar a esos guerreros y en acoger la amistad, la camaradería y la celebración, mezclando, por tanto, la práctica con la vida. Esto aumentará el caballo de viento personal y reforzará el caballo de viento del grupo, dando poder y potencia a la visión de Shambhala.

Los estudiantes pueden practicar por tradición según la cantidad, las horas o las señales de realización. El Sakyong ha decidido que este ngöndro Shambhala se puede hacer bien por horas o bien por cantidades. Practicar por horas pone de relieve la calidad del compromiso del practicante con la práctica más que la cantidad de sus recitados.

El Sakyong ha destacado con fuerza la importancia y el poder de la práctica vajrayana en grupo. Se va a presentar un programa nuevo de práctica intensiva, un dathün de ngöndro que durará un mes, para facilitar la posibilidad de que los estudiantes practiquen juntos. Esos programas los dirigirán los acharyas en nuestros centros de práctica. Los participantes pasarán una semana con cada una de las cuatro prácticas de ngöndro. Esto ocupará de seis a ocho horas de práctica al día, además de tiempo para estudiar, para las charlas y las celebraciones. Lo importante de esas reuniones es completar el ngöndro al mismo tiempo que vivir, estudiar y trabajar juntos como grupo, profundizando nuestra comprensión de cómo crear una sociedad elevada y cuerda.

Si uno no puede hacer el mes entero, se recomienda encarecidamente hacer al menos dos semanas consecutivas de un dathün de ngöndro en un centro de práctica. Las dos semanas restantes uno puede hacerlas practicando en los intensivos que haga el centro o grupo local en tramos de fines de semana o más largos. Esos períodos intensivos de los grupos locales los dirigirán instructores de ngöndro experimentados que hayan recibido el lung y tengan experiencia tanto en las enseñanzas Shambhala como en ngöndro. (Véase más abajo)

Práctica diaria

La práctica diaria es uno de los aspectos más importantes de nuestra senda. Comprender nuestra práctica y realizarla con regularidad es lo que mezcla la práctica con nuestra vida cotidiana. Por consiguiente, el Sakyong ha ofrecido instrucciones sobre cómo hacer el ngöndro en sesiones de 30 minutos como mínimo y dos o más horas como máximo. Estos plazos se pueden adaptar a cada situación personal. Se darán más instrucciones sobre cómo realizar la práctica diaria cuando se reciban los lungs. Si hubiera más preguntas sobre la práctica, se puede ponerse en contacto con la oficina Shambhala de práctica y educación por

correo-e:

DisplayText cannot span more than one line! En el seminario los estudiantes reciben la autorización para realizar las cuatro prácticas de ngöndro. El Sakyong les da instrucciones para que planifiquen el año siguiente y decidan cómo dividir su tiempo, de manera que puedan unirse a la práctica intensiva de grupo. Por ejemplo, alguien que tuviera ocho meses por delante antes de asistir a un dathün de ngöndro podría dedicar dos meses aproximadamente a cada práctica.

Tantrikas que son graduados de la Asamblea Kalapa

Se invita cordialmente a aquellos tantrikas que hayan asistido al seminario Vajrayana y a la Asamblea Kalapa y hayan recibido el Sadhana de Werma, a que participen en el abhisheka Rigden. El abhisheka también es una autorización para comprometerse a hacer el retiro del Sello del Escorpión, la culminación de nuestra senda budista Shambhala y nuestra única herencia del Vidyadhara. El Sakyong ha pedido a quienes practican actualmente el Sadhana de Werma que se preparen de la forma habitual a entrar en el mandala abhisheka, a base de practicar individualmente ngöndro y formar parte de los grupos, ya sea en formato de fin de semana o haciendo el dathün de ngöndro. (Los detalles se ofrecerán más adelante)

Practicar diferentes ngöndros a la vez

Las prácticas del ngöndro Shambhala son esencialmente las mismas que los demás ngöndros, incluido el refugio y las prostraciones, la práctica de bodhichitta, el mantra Vajrasattva, la ofrenda del mandala y el guru yoga. Aunque haya tantrikas que practiquen distintas liturgias (por ejemplo, Shambhala, kagyü, ñingma) en un centro concreto, les animamos a que practiquen juntos, recitando las varias liturgias en silencio o a media voz.

Instructores de ngöndro

Los instructores de ngöndro actuales están cualificados para aconsejar a los estudiantes que vayan a practicar el ngöndro Shambhala. No obstante, los instructores necesitan recibir el lung y deben familiarizarse con la visión, el contenido y las prácticas del ngöndro Shambhala. Los instructores deben intentar asistir a una sesión intensiva de grupo en su localidad o en su región. De esa manera, los instructores pueden recibir el lung y practicar y discutir sobre ello con otros instructores de ngöndro.

Son clave para entender este texto las enseñanzas de Shambhala sobre el principio Rigden, las cuatro dignidades, la práctica de lungta y del trazo y las enseñanzas sobre el Ashé. Se anima a los instructores de ngöndro que no estén actualmente familiarizados con los textos-raíz y las prácticas de Shambhala que conviertan las enseñanzas de Shambhala en su punto de mira para estudiar y que conecten con el programa de La Senda Sagrada en su centro y con la Asamblea del Guerrero.

Preparación para el seminario Shambhala

El seminario Vajrayana se llamará ahora seminario Shambhala. Está previsto el primero del 12 de julio al 10 de agosto de 2005 en el Centro Shambhala de la Montaña. Este primer seminario Shambhala será único en el sentido de que servirá de introducción al vajrayana además de ser un mes de práctica intensiva de ngöndro para los seminaristas nuevos y para los repetidores. Aquellos estudiantes que asistan por primera vez a un seminario completarán

durante el mismo aproximadamente dos semanas del requisito de ngöndro en grupo. Aunque no hayan terminado su ngöndro al final del seminario, al Sakyong le gustaría que asistieran al abhisheka Rigden en 2005. Después del seminario continuarán haciendo el ngöndro Shambhala como práctica diaria y completarán lo que quede del requisito de práctica en grupo antes de comenzar la práctica de Werma.

Estamos buscando maneras de aparejar tanto la senda del Aprendizaje Shambhala como la Escuela Shambhala de estudios budistas. Los estudiantes que tengan planes de presentar su solicitud para asistir al seminario Shambhala de 2005 por primera vez deben continuar su trabajo de cursos de la Escuela Shambhala de estudios budistas, hacer un dathün, el seminario Sutrayana y entrada en el mundo Vajra. No obstante, deben tener en mente que deben completar los más del Aprendizaje Shambhala que puedan a lo largo del año próximo. El mes que viene enviaremos sugerencias sobre cómo se puede conseguir esto de la mejor manera posible. La razón de estos requisitos es que las prácticas y enseñanzas del Ashé, lungta, del Sol del Gran Este y de las cuatro dignidades son la clave para entender en profundidad el ngöndro Shambhala y el sadhana de Werma.

Este documento también está disponible en aplicación PDF.

Se ruega nos contacten si hubiera preguntas pendientes.

Shambhala Internacional

Departamento de Práctica y Educación

17 de septiembre de 2004

© Traducción: Traducciones Nalanda, España, octubre 2004