

El Sakyong, Jamgön Mipham Rinpoche:

¡Buenos días y muy alegre día de Shambhala! Os envío todo mi cariño, de todo corazón, por mi parte y por la de la Sakyong Wangmo, que os hablará después. Hoy pensamos en todos vosotros, es un día realmente importante para todos nosotros.

El día de Shambhala es la fecha en la que nos reunimos como shambhalianos a nivel internacional. Para muchos de nosotros es la única fecha en la que podemos darnos una idea de la comunidad completa, de conectar con ese sentido de familia y levantar la energía y el lungta colectivo. Creo que es un momento muy importante para que lo hagamos juntos, ahora que todos saboreamos claramente el mundo, la situación económica y la incertidumbre general. Resulta muy bueno que podamos reunirnos como una comunidad: el solo hecho de estar juntos y vernos unos a otros nos ofrece una especie de seguridad y solidaridad, de que todos somos shambhalianos y que trabajamos todos juntos para aportar algún clase de alivio y esperanza a este mundo. Como dijo en una ocasión el Dorje Dradül, tenemos en las manos la capacidad de ayudar realmente al mundo; y parece que ahora es más evidente que nunca

Os estoy hablando hoy desde la India. Estamos terminando una práctica, que ya dura tres meses, aquí en Orissa, la sede del linaje Ripa. En este retiro estamos recibiendo el Rinchen Terdzö, el "Tesoro precioso de enseñanzas", una colección muy sagrada y muy famosa de enseñanzas; esa transmisión fue casi una de las últimas cosas que hizo el Dorje Dradül antes de dejar el Tibet. Y

ocurrió que quien estaba sentado a la derecha del Dorje Dradül mientras dirigía esta ceremonia de tres meses en el Tíbet, en el lugar de honor, fue Su Eminencia Namkha Drimed Rinpoche, el padre de la Sakyong Wangmo. Cuando era joven siempre quise recibir el Rinchen Terdzö y, obviamente, no podía recibirlo del Dorje Dradül, quien organizaba en muy pocas ocasiones estas complicadas ceremonias, por muchas razones; entre otras, porque se necesita un sistema enorme de apoyo sobre el conocimiento y el ritual.

Me siento muy afortunado ahora que estoy recibiendo estas enseñanzas. Igual que las recibí de mi padre, Su Eminencia dice que se las está devolviendo a nuestra familia. Se mantiene increíblemente alegre y me asombra su nivel de energía en vista de que muchos estamos cansados al terminar el día, que suele ser largo porque nos levantamos a las seis de la mañana y terminamos hacia las seis o las siete de la tarde. Aunque hacemos una pausa para comer y todas las veces necesarias para ir al baño, el proceso se mantiene más o menos constante, sin pausas de ningún tipo. Pero uno se relaja. Creo que muchos sabéis lo que está pasando aquí porque, aunque fue a petición mía, todo el conjunto lo apoya y patrocina la familia de Shambhala, puesto que somos quienes lo recibimos principalmente.

Se trata de algo especialmente maravilloso porque somos los mantenedores de estas enseñanzas, que cubren todo la panoplia de lo que incluye la tradición budista, especialmente la tradición vajrayana. Está todo incluido, desde la práctica muy básica de arhat hasta el vidyadhara y la gran

tradición de Ati, incluidas las prácticas internas de todas las deidades de meditación imaginables. El Rinchen Terdzö reúne esencialmente los terma o enseñanzas escondidas que recibieron individuos muy dotados, seres iluminados esencialmente, al abrir su mente a la tradición de la sabiduría.

Lo que resulta interesante de los terma, las enseñanzas escondidas, es que se revelan en el momento oportuno. Como comunidad Shambhala lo conocemos muy bien porque, por ejemplo, la *Sadhana de Mahamudra* se considera un terma del Dorje Dradül. Lo que mejor conocemos son los terma Shambhala, por eso nos llamamos así. Sentado aquí un día tras otro, recibiendo las autorizaciones de cientos de tertöns distintos, y creo que hemos superado los 800 en este momento, me llama la atención que cada uno sea único, además de que cada uno se dedica a un momento y un lugar concretos. Por descontado que el Dorje Dradül sintió que sus enseñanzas Shambhala eran, como él decía, su “vida y su sangre”, su esencia; fue su principal contribución.

Esto significa que los terma Shambhala son únicos. Esta enseñanza concreta es para ahora, para este momento concreto. Especialmente en esta incertidumbre actual, con los problemas que amenazan, la inseguridad y el vaivén económico, las enseñanzas Shambhala son las adecuadas, centradas en la intrepidez. Tenemos que ser valientes.

Como muchos otros, estoy encantado de que el presidente Obama haya podido contar con los votos y la bendición popular general para ejercer su turno en la presidencia de Estados Unidos. Aunque creo que no podemos simplemente

votar a alguien y esperar que lo resuelva todo. Por descontado que le deseo mucha suerte, a él y a su equipo; le apoyaremos todo lo que podamos. Parece que se está produciendo algún cambio, no sólo en Estados Unidos, sino globalmente, en el sentido de que, cuando apoyamos a quienes nos dirigen, entendemos que tenemos que responsabilizarnos y ser disciplinados. De modo que también nos apoyamos unos a otros, no podemos esperar que los dirigentes lo hagan todo.

Como es obvio, la gente ve la virtud cuando existe. En el caso de Obama la gente vio algo y no es difícil de entender. Como solemos decir, la virtud es como la estrella diurna que todos podemos ver. Podemos no querer reconocerlo todo el tiempo pero está claro que, para sacar a relucir algún nivel de bondad, tiene que haber alguna virtud, ya sea a nivel nacional o individual. En el fondo del corazón sabemos que, como seres humanos, esto es lo que debemos cultivar.

En este momento concreto nos encontramos en el proceso de lidiar con cierto nivel de miedo. No resulta complicado cómo hemos llegado a esta situación concreta, aunque el camino haya sido complejo. Básicamente es el resultado de las pautas habituales. La base de las pautas habituales es el ego. El objetivo del dharma es la ausencia de ego. Por lo menos he llagado a esa conclusión después de tres meses. No estoy seguro de que los demás se hayan percatado. A veces estamos tan ocupados practicando que se nos olvida que se trata de la ausencia de ego.

Ahora lo interesante es que no necesitamos sólo una ausencia de ego espiritual. Hemos llegado a un punto en que, incluso a nivel laico o mundano, se necesita un nivel de ausencia de ego. Estamos viviendo en un mundo demasiado masificado y pequeño para un montón de grandes egos, la fuente de las pautas habituales. Creo que todos hemos empezado a percatarnos, individual, global, económica y nacionalmente, que éste es un momento para mirar nuestras propias pautas y empezar a cambiarlas. Eso es la práctica.

En Shambhala la idea de práctica consiste en hacerlo *ahora*. La práctica significa hacerlo ahora y no retrasarlo. Como decía el Dorje Dradül: “No hay otro ahora. Ahora es ahora”. En algún momento nos damos cuenta de esa verdad: tenemos que comprometer nuestra vida en ello. Hacerlo es la cualidad del *lungta*, caballo de viento; empezamos a movilizar lo que está inmóvil. Cuando examinamos la vida ahora, podemos reconocer la fuente de nuestra pauta habitual, que es el miedo. Cuando no estamos seguros de qué va la cosa, reaccionamos con miedo y empezamos el proceso de etiquetar las cosas. El proceso de etiquetar algo porque no estamos seguros de qué se trata, aumenta aún más el nivel de dualidad, y entonces se convierte en un ciclo: cuánto más dualismo, más pesa el miedo.

La idea de ausencia de ego o de practicar ahora consiste en liberarnos de ese etiquetado, de esa idea fija. En la situación en que está hoy el mundo, podemos seguir devanando la madeja y las cosas se convertirán en dualistas: vemos las cosas como buenas o malas; van a fracasar o a tener éxito, el mundo irá

a peor o a mejor. Gracias a la esencia del dharma sabemos que el mundo fluye, todo fluye y eso es lo que ocurre cuando practicamos ahora: que lo vemos claramente. Si nos atascamos en otro momento, no nos damos cuenta.

¿Cómo vencemos este nivel de miedo? Gracias a la afabilidad. La clave para todos nosotros en este momento concreto es practicar la afabilidad. La afabilidad no es una especie de debilidad sino una forma de vencer realmente la agresión resultante del proceso de etiquetar. Al etiquetar creamos una situación agresiva porque creamos un enemigo, un “otro”.

En este momento concreto es especialmente importante que seamos afables con nosotros mismos. Vivimos en una época en la que es difícil encontrar algo de paz. Hasta en nuestra propia mente empezamos a encontrarnos muchos defectos; nos volvemos duros con nosotros mismos. Y cuando eso ocurre, se vuelve muy difícil ser afable con los demás. De modo que tenemos que vencer hasta el miedo de ser afables con nosotros mismos. Cuando somos afables con nosotros mismos, somos naturalmente afables con los demás. Ése es el terreno básico de la sociedad Shambhala, que llamamos sociedad iluminada. Shambhala se basa, sobre todo, en el principio de ponerse uno en el lugar de los demás. Ahora es muy evidente el sufrimiento ajeno. Por si no sirviera para algo más, la televisión nos muestra el sufrimiento ajeno, así que podemos empezar a ponernos en el lugar de los demás y ayudar.

En esta época de tensión y dificultades hay una gran tendencia a aislarnos, a refortalecer el ego. El elemento clave para practicar con esta tendencia es la

afabilidad y el método consiste en prestar atención. Muchos de nosotros, por muy practicantes que seamos, practicamos en un entorno de velocidad. En cierto sentido la velocidad es la enfermedad de nuestra era. Siempre está ahí y resulta muy duro salir de ese entorno. Pero tenemos que percatarnos que la velocidad es, de hecho, sólo una alucinación, una realidad auto-impuesta. Prestar atención corta la velocidad. Estar presente corta la velocidad. Si confiamos en la bondad fundamental al mirar lo que ocurre ahora mismo en nuestra vida, surgen naturalmente la amabilidad y paciencia.

Pero en esta época, con la economía incierta, buscamos con frecuencia una libertad pequeña en lo externo, porque no podemos controlar realmente lo que está dentro de la mente: las emociones, la ira, la envidia. Como no podemos controlarlo, no podemos tener libertad interior, de modo que pedimos libertad exterior: queremos que la situación nos proporcione una situación libre. Pero el verdadero alivio procede de aplicar el potencial de la libertad interior.

Una forma de crear la sociedad consiste en tener muchas reglas y mandamientos, o no tener ninguna regla ni mandamiento si así nos place. Pero, en última instancia, ninguno de esos enfoques se aplica a lo que ocurre, que consiste en que, en nuestro interior, carecemos de cielo y tierra. Ahora mismo vemos que las leyes naturales del universo nos alcanzan y que, de alguna manera, hemos confundido la libertad material con la libertad en sí misma. Como vivimos en una sociedad de libre mercado, tenemos la capacidad de comprar lo que nos apetece, y pensamos que eso es libertad.

Pero la interdependencia básica nos muestra que realmente no hay nada libre, siempre hay alguien que paga por ello. Ésa es la idea de interdependencia, o *drala*, como decimos en las enseñanzas Shambhala, que lo que hacemos no está aislado ni disociado, cosa que resulta muy evidente cuando miramos la interdependencia de toda la situación. En última instancia, ni el mercado es libre en sí mismo; está controlado o moderado, o quizás, al menos, *debería* moderarse. Así que éstos son los principios básicos.

Creo que en este momento concreto tenemos que apoyarnos en las enseñanzas porque las enseñanzas, especialmente la tradición de lo guerrero, nos indican que una buena sociedad no se basa en una solución rápida. Las enseñanzas son muy claras. Nos percatamos, hasta en la práctica de la meditación, que nos corresponde hacerlo a *nosotros*. Sentimos un nivel de gratitud por la honradez de esta tradición espiritual que indica que *nosotros* tenemos que hacerlo. A eso nos referimos ahora.

En Shambhala no hay sensación de que las cosas vayan a suceder con facilidad o automáticamente. Lo bueno o virtuoso suele ser muy difícil. Cuando las cosas están contaminadas o son malas, suelen ser fáciles y seductoras. De modo que ahora tenemos que observarlo. Muchos sentimos que, mientras practicamos, estamos haciendo algo bueno pero sigue habiendo obstáculos. ¿Qué pasa? Bueno, por eso tenemos que ser guerreros, en este nivel de bondad. Todos los guerreros sufren dificultades porque están haciendo algo bueno. Al leer las

biografías de los grandes tertöns, me sorprenden las dificultades que tuvieron que afrontar.

De modo que, realmente, pasamos dificultades porque estamos haciendo algo bueno, completo y maravilloso. El Buda se enfrentó a esas dificultades antes de alcanzar la iluminación. Es importante no rendirse. No nos puede seducir, a lo tonto, la fantasía, pensando que, de alguna manera, va a suceder un milagro. En las enseñanzas tenemos una variedad increíble de nombres maravillosos para las distintas prácticas que tenemos: luminoso, que colma el deseo, y demás. Pero cuando ponemos las manos en la masa, la senda consiste en la senda del trabajo manual de la mente. Eso se relaciona muy simplemente con la situación general del mundo. De alguna manera nos parece que podemos descargar el trabajo en otro sitio, preferiblemente donde no tengamos que verlo, y eso va contra la interdependencia básica del mundo.

Pero eso no significa que no haya magia. Cuando prestamos atención a los detalles de la vida, encontramos la magia. Esta magia concreta es omnipresente, es algo que forma parte de nosotros todo el tiempo. No podemos contratar la práctica y que otra persona haga el trabajo por nosotros, o recoja la ropa del suelo, no podemos contratar a alguien que diga "¿cómo estás?" a los demás sino que tenemos que hacerlo nosotros, y hacerlo con gracia y decencia.

De modo que tengo la sensación de que, en este momento concreto, tenemos los instrumentos para enfrentarnos a lo que ocurre. Realmente tenemos la práctica de la economía. No son buenos deseos sino que se apoya en principios

básicos. Aunque tengamos un nivel de alteración e inseguridad, es importante percatarnos de que la bondad fundamental no ha cambiado. En temporadas buenas o malas, la medida de la bondad fundamental no sufre altibajos, mantiene la misma capacidad. La riqueza natural que tenemos está aquí, las cualidades del buda son inamovibles.

En la senda budista Shambhala, lo primero que aprendemos es realmente lo más importante en este momento, y consiste en gratitud. Meditamos y contemplamos, de modo que desarrollamos gratitud por lo que tenemos. Seguimos siendo enormemente capaces y libres y, si empezamos a valorar lo que tenemos, la mente no se fija en lo que no tenemos o lo que perdemos. La mente trabaja de modo que, si nos fijamos en esas cosas, cada vez nos preocupamos más. A veces sentimos que la preocupación puede resultar una ayuda pero la preocupación sólo produce más preocupación.

Es importante prestar atención. En momentos como éstos, cuando podríamos tender a cerrar la mano, es importante ser generoso: hay que tener generosidad de mente, que es ilimitada. No hay que cerrar la mano, ese gesto de la mente limita nuestra capacidad. Hay que darse cuenta que, de hecho, la generosidad es la semilla que nos permite recibir ayuda en el futuro. Es muy difícil ayudar a quien ha cerrado la mano; la gratitud es importante. Debemos percatarnos que hay que ganar la buena suerte, ya sea espiritual o material: eso indica la verdad de esta sabiduría colectiva.

La práctica no es una situación aislada en un cojín de meditación. Es algo que podemos engarzar y llevar a la vida cotidiana. Es importante que no nos obsesionemos demasiado echando la culpa a los demás. Echar la culpa a otro sólo nos desvía del regreso al trabajo, del regreso a la senda, es una desviación. Si prestamos atención y somos afables con los demás, no intentamos enfrentarnos al mundo. Así nos comprometemos en la sociedad iluminada.

Éste es el momento de unir el principio interno del cielo y la tierra, ahí se produce un nivel de bondad fundamental. Hay que trabajar con diligencia y esfuerzo, ya sea por la economía o por la práctica espiritual.

Estoy especialmente encantado porque me parece que este año es muy importante para nosotros en lo que se refiere a establecer y fortalecer más el linaje Shambhala. Está programada una gran variedad de programas, para principiantes, para intermedios y para estudiantes avanzados y os invito cordialmente a todos a participar. Estamos todos en la senda del desarrollo y la formación y es un viaje que dura toda la vida, de modo que es importante no desanimarse ni cansarse sino intentar mantener siempre una mente fresca.

Y tenemos que reunirnos, reunirnos y profundizar. Tenemos que estar en un entorno en el que estemos protegidos y podamos desarrollarnos más. La formación y la profundización nos permiten ser más fuertes y salir al mundo con más visión y caballo de viento. Un elemento fundamental para avanzar en nuestra propia comunidad es el liderazgo: se necesita más formación de dirigentes y, concretamente, de profesores. Me parece que todos necesitamos

encarnar más estos principios en nosotros mismos. Por supuesto, hay que entender la senda y el viaje, tenemos que tener experiencia, de modo que invito a todos los que estáis aceptados como profesores a asistir este año a la “Academia de profesores” y a los retiros que vamos a hacer. Considero que todos los directores de los centros y los equipos directivos querrán comprometerse más en el principio del liderazgo, de modo que no lo dejemos de lado ni lo dejemos pasar, porque está ocurriendo algo más profundo.

Os animo a todos a fortalecer los principios del guerrero: fuerza, virtud, lealtad, constancia, amor, y sin olvidarse del humor. Hoy os envío mi amor a todos. Tengo constantemente en la mente y en el corazón al mandala Shambhala. Me satisface decir que tenemos aquí a unos pocos shambhalianos que se han atrevido y están participando, de modo que están experimentando esta transmisión que se está produciendo.

Me gustaría animaros a todos a despertar. *Ahora* sería un buen momento, pero daos cuenta que, por la mañana, cuando os sentáis en el filo de la decisión ya sea para volver al sol poniente o para saltar al Sol del Gran Este, la decisión es *vuestra*. Siempre está disponible el caballo de viento y a cada uno le corresponde elegir. Creo que todos estamos aquí por razones kármicas y, para empezar, si hubiéramos sabido que iba a ser fácil, no hubiéramos elegido esta vida. Estamos aquí porque lo hemos elegido, así que hay que continuar hasta el final.

En este momento me gustaría que todos os sentárais bien y levantárais confianza y alegría y, en este día de año nuevo, proyectárais al exterior ese

lungta, esa cualidad de la bondad innata que está dentro de todos, esa sensación de alegría. Levantad la confianza a tal nivel que, por muy difíciles que se pongan las cosas, estaremos encantados de hacer esto durante una kalpa más, eso es un eón. Con ese lungta y confianza, os ruego que disfrutéis la celebración y que sigáis adelante. Creo que este año hay un potencial para pensar demasiado y planificar demasiado. De modo que quien quiera ser feliz, que no piense demasiado y no planifique demasiado.

Muchas gracias y, de Nuevo, os deseo un alegre día de Shambhala.