

SHAMBHALA  
**La senda sagrada del guerrero**

Autor: Chögyam trungpa.

Editorial: Kairos.

Barcelona (2001), Págs. 206.

- Sabiduría básica fundamental.
- Existe en cada ser humano.

Las enseñanzas *shambhala* se fundan en la premisa de que sí existe una sabiduría humana fundamental que puede ayudarnos a resolver los problemas del mundo. Esta sabiduría no es un patrimonio exclusivo de ninguna cultura o religión determinada, no viene solamente de Oriente o de Occidente. Es, más bien, una tradición de los seres humanos en su condición de guerreros, que ha existido en muchas culturas y en muchos momentos a lo largo de la historia.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 28.

- Visión de shambhala.
- No tener miedo de lo que somos.

La clave del camino del guerrero, y el principio de la visión *shambhala*, es no tener miedo de quienes somos. Esta es, en última instancia, la definición de la valentía: no tenerse miedo a sí mismo. La visión *shambhala* es lo opuesto al egoísmo. Al tener miedo de nosotros mismos y de la amenaza aparente que representa el mundo, nos volvemos sumamente egoístas. Queremos construir nuestro nido, nuestro propio capullo, para poder vivir solos y en seguridad.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 29.

- Naturaleza básica de bondad.
- Todos la tenemos.

Todo ser humano tiene una naturaleza básica de bondad, que no sabe de dilución ni de confusiones, y en esa bondad hay un contenido inmenso de aprecio y ternura. En cuanto seres humanos, podemos hacer el amor. Podemos acariciar a alguien con un ademán de ternura; podemos besar a alguien con dulzura y comprensión. Podemos apreciar la belleza, podemos apreciar lo mejor que hay en este mundo. Podemos captar lo que tiene de vivido: la amarillez del amarillo, la rojura del rojo, el verdor del verde. Nuestra experiencia es real.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 31.

- No aprecio de si mismo.
- Base del caos.

Gran parte del caos que hay en el mundo se produce porque la gente no se aprecia a sí misma. Como nunca han llegado a demostrarse amistad y ternura a sí mismos, no pueden experimentar dentro de sí paz ni armonía, y por eso, lo que proyectan hacia los demás también es confuso e inarmónico. En vez de apreciar nuestra vida, es frecuente que demos por sentada nuestra existencia, o que encontremos en ella una carga deprimente.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 36.

- Meditación del ser\*\*\*\*\*
- Sincronizar cuerpo / mente.

En la tradición *shambhala*, la meditación consiste simplemente en entrenar nuestro estado de ser para que mente y cuerpo puedan estar sincronizados. Mediante la práctica de la meditación podemos aprender a ser sin engaño ni fraude, a ser totalmente auténticos y a estar totalmente vivos.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos . Barcelona (2001), Pág: 39.

- Meditación y pensamientos.
- Son puras ideas.

En realidad no importan cuáles sean los pensamientos que uno tenga. En la práctica de la meditación sentada, tanto a los pensamientos monstruosos como a los pensamientos benignos se los considera a todos puramente como pensamientos. No son ni virtuosas ni pecaminosos.

No hay que dejarse escandalizar por los propios pensamientos: ningún pensamiento es otra cosa que un pensamiento.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 41.

- Vivenciar el miedo.
- Base de ser intrépido.

Para poder experimentar la intrepidez es necesario vivenciar el miedo. La esencia de la cobardía consiste en no reconocer la realidad del miedo. El miedo puede asumir muchas formas. Lógicamente, sabemos que no podemos vivir eternamente; sabemos que vamos a morir, y tenemos miedo. Nuestra muerte nos petrifica de miedo. A otro nivel, tenemos miedo de no ser capaces de arreglárnosla con la exigencias del mundo, un miedo que se expresa en la forma de un sentimiento de incapacidad.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 49.



- Existencia de bondad.
- Conflictos internos.

Es después cuando empezamos a embarrar la situación con nuestro conflictos emocionales. Aun así, fundamentalmente hablando, nuestra existencia es pura bondad y además, es completamente lavable. Es a eso a lo que aludimos al hablar de bondad fundamental: al puro fundamento que está siempre ahí, esperando que nosotros lo limpiemos.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 63.

- Camino del cobarde.
- Camino del guerrero.

El camino de la cobardía consiste en embutirse en un capullo, dentro del cual uno perpetúa sus procesos habituales. Mientras siga uno generando siempre los mismos modelos básicos de conducta y de pensamiento, jamás tendrá que dar un salto al aire libre o a un terreno nuevo. Al contrario, uno se encierra en su ambiente propio y oscuro, donde su único compañero es el olor de su propio sudor.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Págs: 64,65.

- Renuncia de guerras.
- No hay barreras.

En el contexto shambhaliano, la renuncia es algo muy diferente. El guerrero renuncia a todo aspecto de su experiencia que constituya una barrera entre él y los demás. En otras palabras, la renuncia es ponerse más a disposición de los otros, tener con ellos una actitud más afable y abierta. Cualquier vacilación que suscite en uno el abrirse hacia los demás desaparece. En interés de los otros, uno renuncia a su intimidad.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 71.

- Definición de meditación.
- Mente estable.

La definición básica de <<meditación>> es <<mantener la mente estable>>. Al meditar si los pensamientos suben, no subimos con ellos; si los pensamientos bajan; tampoco bajamos con ellos; simplemente, observamos como suben y bajan los pensamientos. No importa que sean buenos o malos, interesados o aburridos, felices o desdichados: los dejamos en paz. No aceptamos algunos para rechazar otros.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 72.

- Aspecto positivo de renuncia.
- Volar por los otros.

El aspecto positivo de la renuncia, lo que cultivamos, es el interés por los otros. Pero, para interesarnos por los demás, es necesario que rechacemos el interés exclusivo por nosotros mismos, la actitud del egoísmo. Una persona egoísta es como una tortuga, que allí donde va lleva su casa a cuestas. En algún momento tenemos que dejar nuestra casa e ir al encuentro de un mundo mas amplio. Es el requisito previo y absoluto para que a uno le importen los demás.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 73.

- Uno es bondad.
- No se posee.

Esto es posible cuando uno se da cuenta de que no *posee* la bondad fundamental; uno es la bondad fundamental misma. Por consiguiente, el adiestramiento del guerrero consiste en aprender a reposar en la bondad fundamental, a descansar en un estado de total simplicidad. En la tradición budista a esta condición existencial se le llama <<el estado de no – yo>>.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 76.

- Equilibrio cielo y tierra.
- Espacio abierto.

El equilibrio no radica en aferrarse a una situación, sino en trabar amistad con el cielo y con la tierra. La tierra es la fuerza de gravedad, el sentido práctico. El cielo es la visión o vivencia del espacio abierto donde uno puede rectificar su postura, enderezar cabeza y hombros. El equilibrio reside en unir el sentido práctico con la visión; o, podríamos decir, la destreza con la espontaneidad.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 83.

- Técnica de solar.
- Estar cómodos.

De manera que el soltar se relaciona con abandonar cualquier vestigio de vacilación, de duda o de vergüenza por ser como somos. Es necesario que nos sintamos cómodos con nosotros mismos para así poder darnos cuenta plenamente de que la disciplina no es más que la expresión de nuestra bondad fundamental.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 84.



- Relajar la mente.
- Meditación de equilibrio.

Aquí, relajarse significa relajar la mente, soltar la angustia y los conceptos y la depresión que normalmente nos atan y limitan. La manera de relajarse, de dejar que la mente descanse en el ahora, es mediante la práctica de la meditación. En la primera parte de este libro hablamos de cómo la práctica de la meditación se relaciona con la renuncia a la estrechez de miras y al territorio personal. En la meditación, uno no está ni << favor>> ni <<en contra>> de su experiencia. Esto significa que uno no encomia algunos pensamientos ni condena otros, sino adopta un punto de vista desprejuiciado.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 110.

- Drala: la magia.
- Por encima del enemigo.

En tibetano, a esta cualidad mágica de la existencia, o sabiduría natural, se le llama *drala*. Dra significa <<enemigo>> o <<antagonista>>, y la significa <<por encima de>>. O sea que *drala* significa literalmente <<por encima del enemigo>>, <<más allá del enemigo>>. Drala es el poder y la sabiduría no condicionada del mundo que esta mas allá del dualismo; por consiguiente, *drala* está por cualquier enemigo o conflicto.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 112.

- Forma de lo que sentimos.
- Emociones en el cuerpo.

Todo lo que hacemos manifiesta siempre la forma en que nos sentimos frente a nosotros mismos y a nuestro ambiente; expresa si sentimos afecto hacia nosotros mismos o si estamos resentidos y enfadados con nosotros mismos; si nos hallamos en buena relación con nuestro ambiente o si nos encontramos en mala disposición con él.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 124.

- Arrogancia anula magia.
- Visión más allá del yo.

La arrogancia y las tendencias habituales nos impiden vivenciar los *dralas*. Para descubrir la magia que hay en el mundo, tenemos que vencer la neurosis individual y las actitudes egocéntricas que nos impiden vivenciar esa visión más vasta , que nos trasciende. Y en cuanto oscurecen nuestra visión, nos impiden también alcanzar la inspiración y la elevación necesarias para que podamos brindarnos a los otros, para ayudarlos.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 137.

- Sociedad iluminada.
- No agresión ni lucha.

Uno empieza a ver en el mundo posibilidades de orden que no descansan en la agresión y la lucha. En otras palabras, percibe una manera de estar en armonía con el mundo fenomenal que no es ni estática ni represiva.

Es decir, que uno ve cómo ha de ser y estar naturalmente en este mundo, a partir de la vivencia de una dignidad y una elegancia que no tiene necesidad de ser cultivadas.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 140.

- Ciclo/ hombre / tierra.
- Los tres principios.

Uno siente el estado de vigilia, la visión de *lha*, la solidez y la afabilidad de *ñen*, y la riqueza de posibilidades del andar sobre la tierra, que son el principio de *lu*. Entonces, a partir de ese descubrimiento de un decoro que es básico, comienza uno a entender cómo unir entre sí estos tres principios, entregándose a los demás y poniéndose al servicio de su mundo.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 152.

- Gobernar bien la tierra.
- Superar la frivolidad.

La idea de gobernar nuestro mundo significa que podemos vivir de manera digna y disciplinada, sin frivolidad, y al mismo tiempo, disfrutar de la vida. Es posible combinar la supervivencia y la celebración. La comarca que gobernamos en nuestra propia vida: es el reino de un dueño de casa. No importa que tengamos o no marido o esposa e hijos; siempre hay en nuestra vida diaria una estructura y una pauta.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 157.

- Presencia autentica.
- Como un campo de poder.

En tibetano <<presencia auténtica>> se dice *wangthang*, que literalmente significa <<campo de poder>>. Sin embargo, como la expresión se refiere a una cualidad humana, hemos optado aquí por la traducción libre de <<presencia auténtica>>. La idea básica de presencia auténtica es que, por el hecho de haber alcanzado alguna virtud o algún merito, ese logro comienza a reflejarse en nuestro ser, en nuestra presencia. Es decir, que la presencia auténtica se basa en la causa y el efecto de este mérito es la presencia auténtica.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 176.



- Tres universos inferiores.
- Animal / avidez / paranoia.

En uno de ellos se vive puramente por instinto animal, como si toda supervivencia se basara en matar a los otros para comérselos. En el segundo mundo se halla uno afligido de una mentalidad de menesteroso, de una avidez constante, unida al miedo de perder la vida. La tercera posibilidad es padecer de un estado de confusión constante y vivir en un mundo de paranoia, donde uno mismo se atormenta.

SHAMBHALA. La senda sagrada del guerrero. Autor: Chögyam Trungpa. Editorial: Kairos Barcelona (2001), Pág: 184.